Päivi Kannisto
Santeri Kannisto

ONNELLISET & YHDESSÄ

Parisuhdekirja

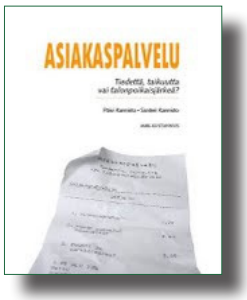
Onnelliset yhdessä

Kirjoittaneet Päivi Kannisto ja Santeri Kannisto
Kannet ja taitto Santeri Kannisto
Julkaistu sähköisesti 2.12.2009
ISBN 978–952–92–6677–7 (PDF)

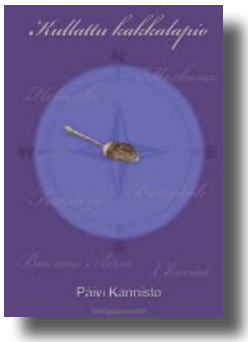
Tämän sähkökirjan epäkaupallinen jakelu, kopiointi, tulostaminen ja kääntäminen ovat toivottavia. Kirjoittajat vastaavat mielellään sähköpostiin osoitteessa paivisanteri@gmail.com.

Voit tukea kirjoittajia ostamalla heidän painettuja kirjojaan. Niitä on saatavana hyvin varustetuista kirjakaupoista ja postimyyntinä kirjojen kustantajilta.

Takaportti (2009)
Tietoverkkotrilleri
Kustannus HD, http://kustannushd.fi



Asiakaspalvelu (2008)
Tiedettä, taikuutta vai talonpoikaisjärkeä?
Amk–Kustannus, http://www.amk-kustannus.fi



Kullattu Kakkalapio (2007)
Novellikokoelma
Siniplaneetta, http://www.siniplaneetta.fi

Saatavana myös äänikirjana ja sähkökirjana.
Lisätietoja ja tilaukset: http://kirjatohtori.blogspot.com

Platinainen pilvenreuna (2007)
Santeri Kanniston erokirja tietoyhteiskunnasta, yrittäjyydestä ja GNU/Linuxista
Amk–Kustannus, http://www.amk-kustannus.fi

CC Päivi Kannisto, 2009.

Sisällys

Johdanto 4

Vuorovaikutus parisuhteessa 6

Aikuinen, Vanhempi ja Lapsi 6

Millainen on hyvä parisuhde? 14

Uuteen suhteeseen 17

Kumppanin etsiminen 17

Suhteen syventäminen 31

Peräpeiliin katsominen 35

Vaihtoehtoja normaalille 41

Sijoittajasta vapaaherraksi 41

Kiireetön elämä 46

Kun vähemmän on enemmän 52

Ihana arki 55

Haasteet avartavat 55

Ristiriidat lähentävät 58

Juurisyy parantaa 64

Muutokset ovat hallittavissa 78

Ero on uusi alku 82

Toinen mahdollisuus 82

Ylhäinen yksinäisyys 86

Hyvä seksi 89

Oman kehon tunteminen 89

Ovatko miehet ja naiset sittenkään erilaisia? 93

Seksielämän kysymyksiä 99

Kokeilunhaluun 106

Loppusanat 112

Viitteet 113

Johdanto

Millainen on unelmiesi parisuhde? Oletko onnellinen? Mikä on elämän tarkoitus?

Tämä kirja johdattaa sinut onnellisen parisuhteen takaa löytyvien kysymysten äärelle. Ratkaisuja ja oikeita vastauksia emme tarjoa, sillä sellaisia ei ole olemassa. Sen sijaan rohkaisemme sinua miettimään parisuhdetta ja sen tarjoamia mahdollisuuksia. Kirja soveltuu erityisesti seksuaalisesti aktiivisille, nuorille aikuisille, jotka elävät parisuhteessa, etsivät uutta suhdetta tai harkitsevat eroa.

Meillä kaikilla on mahdollisuus elää onnellisessa parisuhteessa, mutta asian tiedostaminen ja hyväksyminen on usein vaikeaa. Se vaatii uskallusta valita onnellinen parisuhde vanhojen toimintatapojen sijaan. Tuttu on parisuhteessakin turvallisempaa, riskit pelottavat.

> *Olimme itse valintatilanteessa vuonna 2004. Santeri oli eronnut vuotta aiemmin toisesta vaimostaan ja oli naimisissa yrityksensä kanssa. Päivin etäsuhteet olivat hiipuneet. Hän rehki mieluummin kuntosalilla kuin tuhlasi aikaa parisuhteiseen. Päällisin puolin olimme onnellisia, mutta elimme yksin, vaikka halusimme löytää kumppanin.*
>
> *Kovapäisinä olisimme voineet hakeutua entisen kaltaisiin suhteisiin, mutta se olisi johtanut uusiin epäonnistumisiin. Santerin tapauksessa työnarkomania teki parisuhteista selvää. Oli valittava työn ja puolison välillä. Päivin kohdalla sitoutumisen pelko oli voitettavissa vain täydellisellä sitoutumisella.*
>
> *Kun tapasimme toisemme, asetimme onnellisen parisuhteen kaiken muun edelle. Päätimme irtautua sen esteiksi muodostuneista tekijöistä: työstä, pätemisestä ja materiasta. Uskaltauduimme valitsemaan toisin, sillä tiedostimme valinnan mahdollisuuden ja tiesimme, mitä halusimme. Olimme kokeilleet muita vaihtoehtoja eivätkä ne olleet tehneet meitä onnellisiksi.*

Meidän elämäntapamme ei varmasti sovi sellaisenaan kenellekään muulle. Se kuitenkin osoittaa, että mikään ei ole mahdotonta, kun tietää mitä haluaa.

Mikä oikeuttaa meidät neuvomaan? Ei mikään. Sen vuoksi pitäydymme erilaisten vaihtoehtojen ja näkökulmien esittelyssä. Sinun tehtävänäsi on etsiä sinulle sopivat ratkaisut. Haluamme viestiä tässä kirjassa asioita, jotka voivat auttaa sinua arvioimaan omaa elämääsi ja rohkaista

muutokseen. Vastaako parisuhde halujasi ja tarpeitasi? Oletteko molemmat onnellisia, yhdessä ja erikseen? Tiedätkö, minkälaista puolisoa etsit ja miksi? Vain sinä olet oman elämäsi asiantuntija.

> *Me keskitymme toisiimme. Kirjoitimme tätä kirjaa Ranskassa ja Sisiliassa, vuonna 2004 alkaneella häämatkallamme. Kirjoittaminen on meille mukavaa yhdessä tekemistä. Elämme päivän kerrallaan ja keskitymme nauttimaan tästä hetkestä.*
>
> *Tekemämme ratkaisu on suomalaisesta näkökulmasta katsottuna radikaali: kierrämme ympäri maailmaa ilman kotia, osoitetta ja matkapuhelinta. Meille omistuksien aiheuttama huoli veisi huomion pois tästä hetkestä. Emme halua viivästää onnellisuuttamme paremman tulevaisuuden toivossa tai märehtiä menneitä.*
>
> *Meille parisuhde tuottaa tarvitsemamme turvallisuuden. Emme käy töissä emmekä aio hankkia lapsia. Päiviä ajatus vanhemmuudesta ei houkuta ja Santerilla on jo jälkikasvua aiemmista suhteista.*

Lähestymme parisuhdetta ja vuorovaikutusta transaktioanalyysin keinoin. Käsittelemme uuden suhteen etsimistä, arjen haasteita, eroa ja seksiä. Kirjan kuluessa kerromme sinulle muun muassa iskuvinkkejä, autamme etsimään vaihtoehtoja normaaleille elämänmalleille, ideoimme arjen piristämistä, etsimme lääkkeitä liian nopeasti tulemiseen ja orgasmivaikeuksiin ja pohdimme eroa uutena mahdollisuutena. Sivujen alareunassa on kysymyksiä ja tehtäviä virikkeitä tarjoamassa.

Kirja on kirjoitettu niin, että voit ohittaa sellaiset aiheet, jotka eivät ole sinulle ajankohtaisia. Voit palata niihin myöhemmin. Seuraavassa luvussa esiteltävä transaktioanalyysi kannattaa kuitenkin lukea ensimmäiseksi, sillä siinä esiteltävää käsitteistöä tarvitaan läpi koko kirjan.

Kirjassamme on elävästä elämästä poimittuja esimerkkejä, joissa tarkastellaan parisuhteen vuorovaikutusta ja ongelmien ratkaisumalleja. Esimerkit ovat tarkoituksellisesti sukupuolineutraaleja, sillä emme halua sitoa kirjaa vain heterosuhteisiin ja vahvistaa myyttejä sukupuolten välisistä eroista. Osa esimerkeistä on omakohtaisia ja nimillämme kirjoitettuja, toiset maailmalla kohtaamiemme ihmisten anonyymeja tarinoita.

Haluamme kiittää seuraavia henkilöitä kirjan käsikirjoituksen kommentoinnista: Sonja Holappa, Ulla Keskinen, Lenita Lehtonen, Shira Nahari, Mari Pakarinen, Ritva Piiroinen, Seppo Salmensaari ja Arto Teräs. Tämä teos on saanut tukea Suomen tietokirjailijat ry:ltä.

Meille rakkaus on elämän tarkoitus ja onnellinen parisuhde sen ilmentymä. Mitä onnellisuus on sinulle? Toivomme sinulle näillä sanoilla onnellista parisuhdetta.

Vuorovaikutus parisuhteessa

Käymme aluksi läpi käytännönläheisiä ajattelumalleja, joiden avulla voi ymmärtää paremmin omaa ja muiden käyttäytymistä. Sovellamme transaktioanalyysia, jonka olemme havainneet omassa elämässämme käyttökelpoiseksi. Menetelmä on yksinkertainen, se toimii ja soveltuu minkä tahansa inhimillisen vuorovaikutuksen ymmärtämiseen.

Transaktioanalyysi (lyhenne TA) on yhdysvaltalaisen Eric Bernen kehittämä malli ihmisen persoonallisuuden, ihmissuhteiden ja vuorovaikutuksen ymmärtämiseen. Tämän kirjan ensisijaisina lähteinä ovat Eric Bernen teos *Games People Play* ja Ian Stewartin ja Vann Joinesin *TA Today.*[1]

Aikuinen, Vanhempi ja Lapsi

Transaktioanalyysissa erotetaan toisistaan kolme minätilaa: Aikuinen, Vanhempi ja Lapsi.[2] Minätilat kirjotetaan isolla alkukirjaimella, jotta ne erottuisivat arkikielen käsitteistä. Ne viittaavat ihmisten tapaan käyttäytyä, ajatella ja tuntea. Toimimme sosiaalisissa suhteissa eri minätiloissa, joissa kussakin esiintyy omia vuorosanoja, ilmeitä, eleitä ja toimintamalleja.

Näytämme, miten Aikuisen, Vanhemman ja Lapsen voi tunnistaa ja pohdimme, mitä parisuhteen vuorovaikutuksessa tapahtuu eri minätilojen yhdistelmissä. Kun toinen puolisoista omaksuu jonkin minätilan, myös vastapuoli asemoituu. Kyse on vuorovaikutuksesta eli transaktiosta.

Minätilaa ei tule sekoittaa rooliin. Vanhemmalla ei tarkoiteta perheenisän tai –äidin roolia. Isänä ja äitinä voi olla missä minätilassa tahansa: Aikuisena, Vanhempana tai Lapsena. Minätila ei ole myöskään sidoksissa ikään. Jopa pieniltä lapsilta löytyy Vanhemman minätila, joka on opittu omilta vanhemmilta.

TA auttaa näkemään, mikä parisuhteessa toimii ja missä olisi kehitettävää. Menetelmä perustuu helppoihin arkikielen käsitteisiin ja se on luonteeltaan myönteinen ja tulevaisuuteen suuntautunut. Lähtökohtana on ajatus siitä, että jokaisella ihmisellä on luontainen kyky ajatella ja vastata omista ajatuksistaan, tunteistaan ja teoistaan. Muutos parempaan on mahdollinen: se edellyttää tiedostamista ja toimintaa.

Mieti, mikä sinulle on tärkeää parisuhteessa.

Vanhempi hoivaa ja kontrolloi

Aloitamme Vanhemmasta ja etenemme Lapsen kautta Aikuiseen. Vanhemman minätila syntyy omien vanhempien jäljittelystä. Vanhempi voi hoivata: "Mene aikaisin nukkumaan, niin jaksat herätä aamulla." Hän voi myös kontrolloida: "Nyt heti nukkumaan!" Sekä Huolehtivalla että Kontrolloivalla Vanhemmalla on sekä myönteinen että kielteinen puolensa. Kokemus riippuu paitsi Vanhemman toiminnasta, myös puolison minätilasta, odotuksista ja tarpeista. Tarkastellaan asiaa parisuhteen konfliktista kertovan esimerkin avulla.

> *Puoliso A on kasvissyöjä ja absolutisti, puoliso B pitää pihvistä ja punaviinistä.*
>
> *"Sinun olisi korkea aika rajoittaa viinalla läträämistä ja eläinten lahtaamista", A tuhahti illallisella.*
> *"Keskittyisit rehuihisi etkä naputtamiseen", B vastasi.*
> *"Vähän on vaikea keskittyä, kun pöydällä makaa kuolleen elukan raato. Ajattele, miten söpöjä vasikat ovat."*
> *"Kyllä ne ennen sinullekin maistuivat."*
> *"Oletko kännissä?"*
> *"Yhdestä viinilasista?"*
> *"Älä saivartele. Minä ajattelen vain sinun parastasi."*
> *"Lasi viiniä päivässä pitää lääkärin loitolla."*
> *"Enosikin oli alkoholisti. Se saattaa olla periytyvää."*
> *"Höpsis, eihän minulla edes ole enoa. Koska olet nähnyt minut kännissä?"*
> *"Viime viikollakin joit. Tyhjiä pulloja on kertynyt kaappiin jo monta."*
> *"Kaksi viinipulloa — puolessa vuodessa. Syöpäs nyt lautanen tyhjäksi ja lopeta turhat horinat tai alan valistaa sinua kasvinsuojelumyrkkyjen terveyshaitoista."*
> *"Kyllä äiti", A vastasi. Molemmat repesivät nauruun.*

A oli esimerkissä Vanhempi, joka pyrki asemoimaan B:n Lapseksi. Hän aloitti kontrolloimalla: "Sinun olisi korkea aika rajoittaa viinalla läträämistä ja eläinten lahtaamista." Sitten hän holhosi perään: "Minä ajattelen vain sinun parastasi."

B tiuskaisi ensin näsäviisasti Lapsena: "Kyllä pihvit ja punaviini ennen sinullekin maistuivat." Hän koki Vanhemman kontrollin kielteisenä ja rajoittavana. A ei halunnut Vanhempana hyväksyä erilaisuutta, vaan yritti muuttaa puolisoaan.

Lopulta B keksi keinon tilanteen purkamiseksi. Hän asemoitui myös Vanhemmaksi ja holhosi

Sopikaa, että kun toisen holhoaminen ärsyttää, vastaatte siihen: "Kyllä äiti/isä."

puolisoaan: "Syöpäs nyt lautanen tyhjäksi ja lopeta turhat horinat tai alan valistaa sinua kasvinsuojelumyrkkyjen terveyshaitoista." Tämä sai A:n näkemään keskustelun absurdiuden. Pöydässä istui kaksi Vanhempaa, jotka yrittivät kilvan holhota toisiaan. Oivallus vapautti puolisot nauramaan Aikuisina itselleen ja toisilleen.

Vanhempaa ohjaavat opitut asenteet, ajatukset, tunteet ja käyttäytymismallit. Ne on kerätty vuosien kuluessa omilta vanhemmilta, koulusta, työstä ja yhteiskunnasta. Vanhemmalla on aina näkemys siitä, miten asiat ovat tai miten niiden tulisi olla. Viinilasi voi olla hänelle merkki orastavasta alkoholismista, jota vastaan tulee taistella. Vanhempi ei perustele näkemyksiään tai havaitse niiden ehdollisuutta. Asiat ovat hänelle yleisesti hyväksyttyjä totuuksia, joita ei käy kiistäminen.

Opittujen kaavojen toistaminen jäykistää Vanhemman käyttäytymistä ja hänellä on taipumus puuttua toisten elämään. Kontrolloiva Vanhempi ajattelee toisen puolesta kuten esimerkin A, joka pisteli puolisoaan. Viestintä ei perustu tasavertaiseen kumppanuuteen, vaan se suuntautuu ylhäältä alas. Vuorovaikutus voi silti sujua, jos molemmat haluavat sitä.

Huolehtiva Vanhempi voi tarjota kaivatun isä– tai äitihahmon sellaisissa tilanteissa, joissa puoliso haluaa heittäytyä Lapseksi. Hän tarkoittaa hyvää, mutta lopputulos riippuu toisesta.

Jos puoliso ei omaksu Lapsen minätilaa, hän kokee tilanteen ahdistavaksi. Vanhempi ei kuuntele, vaan kuvittelee tietävänsä paremmin. Hän tuputtaa, sanelee ja järjestelee. Huolehtivalle Vanhemmalle kuuluvat esimerkiksi vuorosanat: "Laita lämmintä päälle, ettet palellu" tai "Höpsis, totta kai sinä aamupuuron syöt ennen töihin lähtöä." Sanoja voi saatella mairea, tottelemaan maanitteleva hymy tai alentava hymähdys, jos puoliso uskaltaa kapinoida.

Kontrolloiva Vanhempi on autoritaarinen. Hän käyttää puolison taipuisuutta hyväkseen manipuloimalla ja komentelemalla. Hän voi ohjata toista itsetyytyväisten varoitusten ja uhkausten avulla: "Sinun on paras hiljentää tai käy huonosti." Puolisoa saatetaan myös näpäyttää, jos hän kuvittelee osaavansa jotain: "Muista miten kävi, kun viimeksi kaahasit. Jouduit vesiliirtoon ja törmäsit liikenteenjakajaan."

Vanhemman vuorosanoihin kuuluu hokemia. Hän puolustautuu niiden avulla, mikäli puoliso kyseenalaistaa hänen auktoriteettinsa. Hokemien tarkoituksena on tyrehdyttää keskustelu, jolloin toinen saattaa kokea, että häntä kohdellaan kynnysmattona.

Minätilan voi tunnistaa paitsi puheesta, myös äänenpainoista, eleistä, ilmeistä ja asennoista. Vanhempi puhuu painokkaasti ja tehostaa sanojaan esimerkiksi pamauttamalla nyrkin kämmeneensä, heristämällä sormeaan tai ryhdistäytymällä liioitellusti. Hän voi myös katsoa toista nenänvarttaan pitkin, kohottaa merkitsevästi kulmiaan tai mutristaa suutaan. Jokainen oppii Vanhemman reagointitavat omilta vanhemmiltaan, joten ne ovat erilaisia meillä kaikilla.

Vanhempi sietää huonosti kritiikkiä. Huolehtiva Vanhempi voi reagoida siihen loukkaantumalla ja vetäytymällä kuoreensa, Kontrolloiva komentelemalla ja suuttumalla. Vanhempi korostaa itseään ja vähättelee toista, tiedostaen tai tiedostamattaan.

Listaa ilmeet, eleet ja äänenpainot, jotka liittyvät omaan ja puolisosi Vanhempaan.

Molemmat Vanhemman minätilat ovat siis autoritaarisia, mutta keinot valta–aseman pönkittämiseksi ovat erilaisia. Huolehtivan Vanhemman tunnistaa siitä, että hän ei kuuntele, vaan ohjailee puolisoaan auttamisen varjolla. Kontrolloivan Vanhemman taas tunnistaa siitä, että hän korostaa valtaansa. Hän saattaa keskeyttää ja mitätöidä puolison puheen, odotuttaa tai jättää vastaamatta kysymyksiin. Puoliso on hänelle kirjaimellisesti lapsi, jonka tehtävänä on odottaa omien tarpeidensa tyydyttymistä siihen saakka, kunnes Vanhempi on valmis.

Huolehtivan ja Kontrolloivan Vanhemman kokeminen kielteiseksi tai myönteiseksi riippuu paitsi henkilön toiminnasta, myös puolison minätilasta. Toisinaan hienovarainenkin huolehtiminen koetaan valvomiseksi ja siihen vastataan kapinoimalla. Jos puoliso taas mukautuu Lapsena, hän voi tukahtua hyvää tarkoittavaan holhoamiseen.

Vuorovaikutus Kontrolloivan Vanhemman kanssa voi olla kuin miinakentällä kävelyä. Koska tahansa voi räjähtää, sillä puoliso ei osaa arvata etukäteen, mitä hän taas tekee väärin. Mitä useammin tilanne toistuu, sitä hankalampi sitä on korjata. Voidaan ajautua alisteiseen tai riippuvuussuhteeseen.

Parisuhteessa Vanhemman minätila vaatii puolisolta osaamista ja uskallusta kyseenalaistaa. Keskeistä on saada Vanhempi irtautumaan puolustusasemistaan. Näin hänet saadaan näkemään, että toisella puolisollakin on jotain annettavaa ja näin minätilan myönteiset puolet pääsevät esille. Palaamme minätilojen muutoksiin Lapsen ja Aikuisen käsittelyn jälkeen.

Lapsi kokeilee ja kapinoi

Lapsen minätilassa henkilö käyttäytyy, ajattelee ja tuntee kuten lapsena. Minätila on Vanhemman tavoin jakautunut. Lapsi voi olla Mukautuva tai Luonnollinen ja kummallakin näistä minätiloista on myönteiset ja kielteiset puolensa.

> *A ja B rakastuivat Meksikossa. A palasi kotimaahansa ja B muutti myöhemmin perässä. B:llä oli uudessa maassa sopeutumisvaikeuksia eikä kielikään sujunut. Suhde alkoi pian rakoilla. A halusi jatkaa eteenpäin, mutta ei hennonnut ajaa pois B:tä, joka oli edelleen rakastunut eikä halunnut ymmärtää A:n etääntymistä. Eräänä iltana pariskunta loikoili sängyssä lueskelemassa.*
>
> *"Minun tekisi vähän mieli", B sanoi, kierähti A:n kainaloon ja hyväili kädellään tämän karvoitusta.*
> *"Hmmm," A vastasi ja työnsi käden pois. Hän kääntyi kyljelleen ja jatkoi lukemista.*

Keskustelkaa vanhemmistanne ja heidän vaikutuksestaan Vanhemman minätiloihinne.

"Eikö sinua huvita?"
"Ei."
"Olet ollut jo pitkään etäinen. Mikä sinua vaivaa?"
A kääntyi selälleen ja katsoi B:tä vakavana:
"Tämä meidän juttu ei oikein toimi."
"Mitä tarkoitat? Etkö rakasta minua?"
"Minusta ei ole parisuhteeseen."
"Ihan hyvinhän meillä on mennyt."
"Tämä nyt ei vain sovi minulle. Haluan harrastaa seksiä muidenkin kanssa enkä pidä kotileikeistä."
"Enkö minä riitä?" B kysyi kyyneleet silmissä.
"Ei nyt ole siitä kysymys, äläkä pelkää, en minä ole ajamassa sinua pois", A rauhoitteli. "Jatketaan yhdessä kämppiksinä, nukutaan eri huoneissa ja kumpikin saa vapaasti tapailla muita."
"Mutta minä en halua tapailla muita, minä haluan sinut", B tuhersi itkua.
"Minusta ei ole tähän, ymmärrätkö? Vai onko sinusta parempi, että erotaan ja sinä palaat Meksikoon?"
"Ei ei, minä haluan olla sinun kanssasi."
"Siinä tapauksessa jatkamme saman katon alla, mutta kumpikin menee niin kuin tahtoo."
"Oletko ihan varma siitä, että seksi muiden kanssa tekee sinut onnelliseksi? Mitä jos yritetään vielä?"

A nousee tuohtuneena sängystä ja pukee vaatteet päälleen. Lähtiessään hän murahtaa:
"Ota tai jätä."

A oli esimerkissä Lapsen minätilassa ja kapinoi B:n lähestymisyrityksiä vastaan. Hän halusi seksiä muiden kanssa ja keksi siihen mielestään oivan ratkaisun. Hän halusi säilyttää vanhan suhteen ja kokeilla samanaikaisesti uusia. Kyseessä on Luonnollisen Lapsen minätilalle tyypillinen tapa toimia: haluta kaikki luopumatta mistään.

Myönteisenä Luonnollinen Lapsi on luova, energinen ja spontaani. Lapsi nauttii elämästä ja tartuttaa ympäristöönsä myönteisyyttä hymyllään, rallatuksellaan ja vitsailullaan. Lapsi pitää puolisonsa hyväntuulisena, pariskunta käy ulkona, tapaa ystäviä ja kokeilee uusia jännittäviä asioita.

Minätilan kääntöpuoli on se, että Lapsi ei ota paineita antamistaan lupauksista, aikatauluista tai työstä. Puoliso voi joutua stressaamaan Lapsenkin puolesta Vanhemman minätilassa,

sillä Lapsen maailma on tässä ja nyt. Pitkäaikaisia suunnitelmia ja toimintamalleja ei ole, vaan ratkaisut syntyvät hetkessä. Myös ongelmanratkaisutaidot ovat kehittymättömät eikä syitä ja seurauksia ajatella. Lapsi valehtelee ja syö sanansa, kun se on hänen etunsa mukaista.

Kielteisenä Luonnollinen Lapsi voi olla vastuuton, uhkarohkea ja muista piittaamaton. Hän ei kunnioita sääntöjä tai ajattele puolisonsa tunteita. Näin kävi esimerkissä. A ehdotti ongelmatilanteessa itselleen sopivaa ratkaisua ja ajoi B:n valintatilanteeseen: ota tai jätä. Parisuhde oli A:lle nollasummapeli. Hän ei halunnut neuvotella, vaan saneli pelin säännöt varmistaakseen voittonsa. Lapsi saattaa myös muuttaa sääntöjä kesken kaiken, jos siitä on etua.

Vastuu tilanteesta jäi puolison kannettavaksi. Hän olisi voinut yrittää motivoida Lasta. Lapselle riitti se, että hän sai haluamansa, vastapuolen tunteilla ja tarpeilla ei ollut väliä. Lapsi sietää kritiikkiä huonosti ja hän saattaa tokaista: "Jos en kelpaa, vaihda parempaan" tai "Sitä saa mitä tilaa."

Luonnollinen Lapsi on kielteisenä kärsimätön, kyllästyy helposti ja kiukuttelee, kun asiat eivät mene hänen toivomallaan tavalla. Hän ei epäröi näyttää mieltään, sillä hänellä on siihen mielestään oikeus. Ongelmat ovat aina jossain muualla kuin Lapsessa.

Kiukustunut Lapsi voi tuijottaa vastapuolta tuimasti, hänen äänensä voi kohota falsettiin ja kädet nousta puuskaan. Erolla uhkailu voi olla suhteen arkipäivää kuten esimerkissä. Lapsi ei ole parhaimmillaan haasteiden edessä, sillä hän ei jaksa kohdata niitä, vaan etsii mieluummin uusia.

Vastuun välttely voi ilmetä erilaisina riippuvuuksina, joissa Lapsi ei kykene hallitsemaan omaa käyttäytymistään. Hän saattaa käyttää ruokaa, alkoholia, tupakkaa, huumeita tai seksiä pahanolonsa lievittämiseen sekä ongelmien ja vastuun siirtämiseen.

Toinen Lapsen minätila on Mukautuva. Hän on kiltin tytön tai pojan kasvatuksen saanut, joka tekee kaiken mitä käsketään. Myönteisenä minätila on toiselle puolisolle helppo. Mukautuva Lapsi ei sano konfliktitilanteissa vastaan, näytä mieltään tai aiheuta häiriötä. Hän on hajuton, mauton ja huomaamaton. Kielteisenä sama minätila ilmenee alistumisena, vetäytymisenä ja näyttelemisenä. Lapsi murjottaa, esittää marttyyria tai on loukkaantunut.

Lapsi on yleisimmin Mukautuva ja sopeuttaa omat tarpeensa Vanhempaan. Jos Mukautuva Lapsi kuitenkin on uhrannut omat tarpeensa ja halunsa Vanhemmalle, elämätön elämä ja itsenäisyys voi alkaa houkuttaa. Tämä voi johtaa kapinaan, jos puoliso ei Vanhempana hyväksy muutosta.

Kun Lapsen minätila on kielteinen, hänen itsetuntonsa on huono aivan kuten kielteisessä Vanhemman minätilassa. Hän ei luota itseensä eikä voi luottaa siksi puolisoonsakaan. Epäluottamus on suhteessa vallitseva. Lapsi saattaa epäillä puolisoa uskottomuudesta, salailusta tai valehtelusta. Tällöin puolison on perusteltua kysyä: miksi minä luottaisin sinuun, kun sinäkään et luota minuun?

Kielteisellä Lapsella ja Vanhemmalla on alitajuinen pelko siitä, että puoliso saa suhteesta

Mieti, mikä on elämän tarkoitus.

enemmän irti kuin itse. Omat pelot heijastetaan toiseen. Jos henkilö käyttää muita hyväksi, hän näkee myös ympärillään hyväksikäyttäjiä. Uskoton taas epäilee muita pettäjiksi. Epäluottamukseen perustuvassa suhteessa puoliso ei ole kumppani, vaan uhka.

Lapsen minätila on parisuhteessa Vanhemman tavoin haasteellinen, mutta parhaimmillaan palkitseva. Siihen liittyy iloa ja leikkisyyttä, jota tarvitaan arjen keventämiseen ja hyvään seksiin. Lapsi flirttailee, hauskuuttaa puolisoaan, yllättää hänet iloisesti, on avoin uusille ideoille ja haluaa kokeilla uutta sängyssä. Mukautuva Lapsi taas tarjoaa puolisolleen hyväksyntää ja aina yhtä ihailevan yleisön.

Aikuinen kuuntelee ja neuvottelee

Aikuisen minätila on jakamaton eikä siinä esiinny myönteisiä tai kielteisiä puolia. Aikuinen ei toista opittuja malleja, kuten Vanhempi ja Lapsi, vaan käyttäytyy tilanteen kannalta loogisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Hän hankkii tietoa kysymällä ja kuuntelemalla, punnitsee vaihtoehtoja ja kunnioittaa keskustelukumppaniaan tasavertaisena.

Puolisot A ja B istuvat töiden jälkeen illallispöydässä.

"Meillä alkoivat YT–neuvottelut", A sanoi.
"Miltä sinusta tuntuu?" B kysyi.
"Hieman epävarma olo. Saattaa osua omalle kohdalle. Meidän yksiköstämme vähennetään puolet."
"Harmin paikka. Toisaalta jos niin sattuisi käymään, olen varma, että uusi ja parempi työpaikka löytyy."
"Niin minäkin, mutta se voi viedä aikaa. Olen huolissani meidän taloudestamme. Yksi palkka ei riitä asuntolainan maksuun."
"Jos tiukka paikka tulee, voimme myydä talon ja muuttaa vuokralle. Älä siitä huoli. On tärkeämpää, että meillä on toisemme."
B halaa A:ta.
"Ihanaa rakas, että olet olemassa. Asioilla on taipumus järjestyä. Turha niitä on etukäteen murehtia etenkään, kun niihin ei voi vaikuttaa. Mitä jos lähdettäisiin iltakävelylle ulos raittiiseen ilmaan."
"Hyvä idea, lähdetään rakas."

Esimerkin puolisot olivat Aikuisen minätilassa. A saattoi uskoa työhuolensa B:lle ja luot-

Analysoi omia minätilojasi edellisessä vuorovaikutustilanteessa.

taa siihen, että tämä kuuntelisi ja auttaisi tilanteen käsittelyssä. Pari ei jäänyt kiinni ulkoiseen uhkaan, sillä heille parisuhde oli tärkeämpi. He uskoivat voivansa yhdessä voittaa vaikeudet.

Aikuinen kuuntelee ja kunnioittaa keskustelukumppaniaan tasavertaisena. Hän ei lapsellista tai esineellistä eikä heijasta toiseen omia oletuksiaan. Jos hän ei ymmärrä toisen käytöstä, hän kysyy. Aikuinen ei myöskään tarvitse kumppaniaan pahanolonsa purkamiseen tai ongelmiensa syntipukiksi. Hän on sinut itsensä kanssa.

Aikuisena on avoin keskustelulle ja muutoksille ja pystyy ottamaan vastaan kritiikkiä. Kysyessään puolisolta "Kuka sinä olet?", Aikuinen kysyy myös itseltään "Kuka minä olen?" Tällaisessa vuorovaikutuksessa molemmat kasvavat ja tuntevat toistensa ansiosta paremmin myös itsensä.

Aikuiseen voi luottaa. Hän pitää kiinni sovitusta, ei salaile tai käy valtataisteluja. Hän on rehellinen ja avoin, ja hänen kanssaan on helppo olla. Aikuisen minätilan tunnistaa tarkkaavaisesta ilmeestä, kumppanin kokonaisvaltaisesta huomioimisesta, rauhallisesta äänensävystä ja luontevasta käytöksestä. Vastoinkäymisissä Aikuinen on kumppanilleen tuki, sillä hän kykenee ottamaan haasteellisetkin tilanteet rauhallisesti. Aikuisen minätilassa voi olla puolison kanssa eri mieltä. Omat näkemykset perustellaan eikä toisen mielipidettä yritetä muuttaa. Aikuisen minätilassa ei juurikaan esiinny tunteita. Niitä varten tarvitaan Vanhempi ja Lapsi.

Oheisesta taulukosta voit kerrata minätiloihin liittyviä piirteitä. Plussat viittaavat myönteisiin, miinukset kielteisiin piirteisiin. Jakamattomassa Aikuisen minätilassa kaikki piirteet ovat myönteisiä.

Aikuinen	Huolehtiva Vanhempi	Kontrolloiva Vanhempi	Luonnollinen Lapsi	Mukautuva Lapsi
avoin	+ huolehtiva	+ ennalta–arvattava	+ välitön	+ hyväksyvä
vastaanottava	+ kärsivällinen	+ turvallinen	+ innostunut	+ sopeutuva
joustava	+ ymmärtäväinen	– ennakkoluuloinen	+ kokeilunhaluinen	+ helppo
luotettava	– holhoava	– komenteleva	– itsekäs	– teeskentelevä
huomioiva	– manipuloiva	– joustamaton	– vastuuton	– vetäytyvä
looginen	– tukahduttava	– ylimielinen	– piittaamaton	– alistuva

Minätilojen tyypillisiä piirteitä parisuhteessa

Syvennämme transaktionanalyysia myöhemmin luvuissa Risteävät transaktiot sivulla 60 ja Salatut transaktiot sivulla 64. Nyt siirrymme vuorovaikutuksesta parisuhteeseen ja sovellamme opittua käytäntöön.

Millainen on hyvä parisuhde?

Meillä jokaisella on käytettävissämme edellä esitellyt minätilat: Vanhempi, Lapsi ja Aikuinen. Kaikkia tarvitaan, ja minätila vaihtuu tilanteen mukaan. Luonnollinen Lapsi on intuitiivinen, luova ja spontaani. Minätila edustaa suhteessa iloa ja nautintoa, Mukautuva Lapsi taas sopeutumista ja joustoa. Kontrolloiva Vanhempi ottaa ongelmatilanteissa ohjat käsiinsä ja säästää aikaa ja vaivaa automatisoimalla arjen päätöksiä ("Näin tämä on aina ennenkin tehty"). Huolehtiva Vanhempi taas hoivaa ja välittää. Aikuinen tuo suhteeseen kumppanuuden, kuuntelun, toisen kunnioituksen ja ongelmanratkaisutaidot. Aikuinen säätelee myös Lapsen ja Vanhemman toimintaa.

Jotkut minätiloista ovat meille ominaisempia kuin toiset. Minätilan valinta on seurausta opitusta, tilanteesta ja toisen puolison minätilasta. Olemme oppineet reagoimaan joihinkin tilanteisiin tietyllä minätilalla tai sitten toinen osapuoli houkuttelee meidät mukaansa. Olemalla Vanhempi toinen voi esimerkiksi kutsua meidät Lapseksi. Viime kädessä teemme kuitenkin itse valinnan siitä, missä minätilassa vastaamme.

Käytämme tiedostamattamme kaikkia minätiloja, mutta toisinaan vuorovaikutuksen kannalta tietyt minätilat ovat edullisempia kuin toiset. Jatkamme esimerkkiä kokeilunhalun erilleen ajamista partnereista:

A oli alkanut tapailla muita. B oli tilanteesta onneton, mutta ei halunnut luopua toivosta. Hän uskoi, että A palaisi ennen pitkää takaisin hänen syliinsä. B suostui A:n ehtoihin ja pysyi ystävänä uusista seikkailuista huolimatta. Yhdessäolo saman katon alla ei kuitenkaan sujunut, joten pari muutti erilleen. A vieraili usein B:n luona kertomassa uusista seikkailuistaan.

"Voitko kuvitella, mitä eilinen seuralaiseni kysyi minulta ensimmäiseksi?" A kysyi B:ltä.
B pudisti päätään.
"'Mitä teet työksesi ja onko sinulla oma asunto?" A sanoi.
"Niinkö."
"Eihän minulla ole työtä eikä asuntoa, mutta en olisi voinut uskoa, että joku on noin ahne ja materialistinen. Tuli heti selväksi, että pienituloisten ja vähävaraisten ei kannata vaivautua. Vahinko, että hän oli niin seksikäs."
"Ehkä hän ajatteli perheen perustamista. Se voisi olla haastavaa työttömän ja asunnottoman kanssa."

Jakakaa lapsuuden muistoja ja miettikää niiden vaikutuksia Lapsen minätilaan.

"Kyllähän minä aina töitä saan jos vain haluan, ja lapsia haluan ehdottomasti. Mutta haluan myös, että minusta pidetään sellaisena kuin olen. Toisen pitää olla kiinnostunut minusta eikä lompakostani."

Myöhemmin vastaavanlaisista kokemuksista pettyneenä A ajautui yhä useammin B:n luo ja illan päätteeksi samaan sänkyyn. Lopulta B lopetti ehkäisyn ja tuli raskaaksi, minkä jälkeen pari palasi yhteen.

Esimerkissä B halusi A:n ja A halusi lapsen. Näkikö B tässä mahdollisuuden saada rakastettunsa takaisin hankkiutumalla raskaaksi? Missä minätiloissa A ja B olivat esimerkin käänteissä?

A oli aluksi Lapsi. Hän ei halunnut vakiintua, vaan kokeilla muita. B puolestaan vastusti muutosta ensin Lapsena, mutta siirtyi Vanhemmaksi. Hän odotti A:n saavan ennen pitkää tarpeeksi leikeistään ja palaavan takaisin hänen luokseen. Näin kävikin, raskauden myötävaikutuksella.

Saivatko molemmat, mitä halusivat ja tuliko takkuillen alkaneesta suhteesta lopulta onnellinen? Totesiko A muita tapailtuaan, että B oli hänelle sittenkin paras puoliso eikä haikaillut enää muiden perään?

Suhteen tulevaisuuden kannalta hedelmällisintä saattaisi olla keskustella isoista kysymyksistä yhdessä Aikuisina ennen toimeen tarttumista. Näin osapuolet voisivat miettiä, ovatko heidän tarpeensa ja toiveensa yhteneväiset ja harkita seuraamuksia. Mitä varhaisemmassa vaiheessa ristiriidat tiedostetaan, sitä helpompi ne on ratkaista. Halutessaan voi luopua yrittämästä yhdessä ja etsiä tilalle jotain muuta. Seurusteluvaiheessa selvät merkit saatetaan kuitenkin sivuuttaa. Uskotaan, että rakkaus, parisuhde tai aika korjaavat tilanteen ja toisen.

Voiko ihminen muuttua? Voi, mutta hänen pitää ensin itse haluta muutosta. Jos muutoksen tarve tulee ulkopuolelta, saattaa parisuhde sitä odotellessa muodostua helvetiksi, jossa uhraudutaan ja tapellaan.

Oliko A ja B:n suhde hyvä parisuhde? Vastaukset riippuvat siitä, mitä arvostaa. Onko parisuhde epäitsekkyyttä, kompromisseja vai yhteisen onnen tinkimätöntä tavoittelua?

Hyviä ja onnellisia parisuhteita on monenlaisia. Me lähdemme siitä, että onnellinen suhde vastaa molempien osapuolten tarpeisiin, odotuksiin ja toiveisiin. Onnellisuus on puolisoiden yhteinen kokemus. Ulkopuolisen on mahdotonta sanoa, onko suhde onnellinen, sillä hänellä voi olla erilainen käsitys hyvästä parisuhteesta. Joillekin se voi tarkoittaa sitä, että puolisot riitelevät harvoin, talous on turvattu ja lapset kasvavat yhteisessä kodissa. Toiset etsivät parisuhteesta onnea, seksiä tai sielunkumppanuutta. Mitä sinä haluat parisuhteelta?

Hyvä parisuhde edellyttää, että kumpikin tietää, mitä elämältä ja suhteelta haluaa. Pelkkä suhde ei tuo onnea, jos jompikumpi turhautuu etsiessään elämän tarkoitusta. Onnellisessa suhteessa on kaksi onnellista ihmistä.

Kysy, mikä on puolisosi elämän tarkoitus.

Hyvässä parisuhteessa puolisot kuuntelevat ja kunnioittavat toisiaan. Kumpikaan ei torju toisen mielipiteitä, sillä parisuhde ei ole kilpailu, jossa toisen voittaessa toinen häviää.

Parisuhde vaatii aikaa. Jos kumppani on sinulle tärkeä, näytä se varaamalla hänelle riittävästi aikaa. Jos puurrat jatkuvasti pitkiä työpäiviä, tapaat iltaisin omia ystäviäsi ja käyt yksin harrastuksissa, viestit kumppanillesi parisuhteen vastaisesta arvojärjestyksestä, paitsi jos hän haluaa samaa.

Parisuhde perustuu luottamukseen. Kumppanit ovat rehellisiä toisilleen ja pitävät lupauksista kiinni. Tämä vaatii malttia etenkin suhteen alkuvaiheessa, jolloin molemmilla on tarve kiillottaa omaa kuvaansa. On parempi luvata vain se, mistä voi pitää kiinni eikä johtaa toista harhaan.

Kun suhteessa vallitsee luottamus ja avoin ilmapiiri, puolisot ovat vapautuneita. Heidän ei tarvitse jännittää sitä, mitä toinen ajattelee tai miten hän reagoi. Kaikesta voidaan puhua yhdessä eikä mitään tarvitse salailla. Voi olla oma itsensä tarvitsematta muuttua paremmaksi puolisoksi. Näin suhteessa kaikki minätilat ovat läsnä ja täydentävät toisiaan. Puolisot paikkaavat toistensa heikkouksia ja voimistavat vahvuuksia.

Rakastavalle puolisolle pelkkä toisen läsnäolo tuottaa mielihyvää, seksi tyydyttää ja elämä maistuu.

Yhteenveto

Hyvälle parisuhteelle ei ole olemassa yhtä oikeaa mallia. Suhteen tulee vastata sinun ja puolisosi tarpeita ja toiveita. Kunnioita ja kuuntele puolisoasi ja tee töitä suhteen eteen.

Voit hyödyntää transaktioanalyysia parisuhteen vuorovaikutukseen ja ongelmiin. Aikuisen minätilassa asetat omat ja puolison tarpeet etusijalle, kuuntelet, olet luottamuksen arvoinen ja kunnioitat puolisoasi tasavertaisena kumppanina. Minätila sopii parhaimmin ongelmien rationaaliseen ratkaisuun.

Jos puolisosi kaipaa Lapsena hoivaamista, anna sitä hänelle Vanhempana. Jos taas puolisosi haluaa hoivata sinua, anna siihen hänelle mahdollisuus Lapsena.

Vuorovaikutus sujuu, kun mukautat minätilasi puolison minätilaan: Aikuinen – Aikuinen, Vanhempi – Lapsi ja Lapsi – Vanhempi. Voit muuttaa minätiloja koska tahansa. Meillä jokaisella on käytössämme kaikki minätilat.

Listaa ilmeet, eleet, asennot ja äänenpainot, jotka liittyvät omaan ja puolisosi Aikuiseen.

Uuteen suhteeseen

Olemme nyt käsitelleet TA:n perusteet ja etenemme kumppanin etsimiseen. Jos olet jo parisuhteessa, voit siirtyä suoraan seuraavaan lukuun Vaihtoehtoja normaalille sivulla 41. Tämä luku sisältää ajatuksia parin valinnasta, lähestymisestä ja suhteen aloittamisesta.

Kumppanin etsiminen

Suhteen aloittaminen on välttämätön riski matkalla onnelliseen parisuhteeseen. Tiedätkö, mitä etsit ja odotat parisuhteelta? Mikä sinulle on tärkeää, mikä tekee sinut onnelliseksi ja mitä odotat kumppaniltasi? Miksi? Entä miten saavutat haluamasi?

Kumppanin löytäminen vaatii aktiivisuutta, yrittämistä ja erehtymisiä. Kun tiedät, mitä olet hakemassa, lähdet tehtävään valmistautuneena ja onnistuminen on vain ajan kysymys. Sinulla ei ole mitään menetettävää, joten toimi rohkeasti ja päättäväisesti. Saatat tulla torjutuksi, mutta mitä siitä. Jos et yritä, et voi onnistua.

Kriteerit

Uutta suhdetta etsivän mielessä on usein ominaisuuksia, joita puolisolla pitäisi olla. Ehdokkaita verrataan ihannekuvaan tai entisiin kumppaneihin. Halutut ominaisuudet eivät kuitenkaan vastaa suhteen onnistumisen kannalta keskeisempiin kysymyksiin: "Miksi minä haluan suhteeseen?" ja "Mitä minä odotan suhteelta?"

> *A asui yksin. Elämässä ei ollut tullut vastaan sopivaa kumppania, joten A odotteli rauhassa. Hänellä oli paljon mielekästä tekemistä, haastava työ ja harrastuksia, joiden ansiosta hän ei kokenut itseään yksinäiseksi.*
>
> *Ystävät ympärillä alkoivat kuitenkin pariutua, mikä vähensi sosiaalisia kontakteja. Perheellisiltä ei liiennyt enää yhtä paljon aikaa kuin sinkkuvuosina. Ympäristökin painosti pariutumiseen. Sukulaiset ja ystävät kyselivät suunnitelmista ja vanhemmat odottivat lastenlapsia. A pelkäsi myös*

Liity sinua kiinnostavaan järjestöön, jossa tapaat uusia ihmisiä.

leimautuvansa poikkeavaksi. Hänestä alkoi tuntua, että oli tartuttava toimeen.

A:lla oli sopivia ystäviä, joista hän päätti aloittaa. Kokemuksia seurustelusta ei ollut, joten ehdokkaiden lähestyminen tuntui haastavalta. A pohti vaihtoehtoja parhaan kaverinsa kanssa:

"Vanha opiskelukaverini voisi olla sopiva. Meillä on samanlaiset kiinnostuksen kohteet, mukavaa yhdessä eikä hänkään ole varattu. Hän käy töissä ja on taloudellisesti itsenäinen. En kokisi, että minua käytetään hyväksi."
"Oletko kysynyt häneltä?"
"En vielä. En oikein tiedä, mistä aloittaa, sillä en ole varma hänen tunteistaan."
"Se selviää vain kysymällä."
"Tiedän", A huokasi, "mutta pelkään, että ystävyytemme vaarantuu."
"No miten olisi joku muu?"
"En tunne ketään muuta yhtä sopivaa."
"Sitten on varmaan paras kysyä opiskelukaverilta suoraan ja hoitaa asia pois päiväjärjestyksestä."
"Olet varmaan oikeassa."

A rohkaisi mielensä ja kertoi opiskelukaverille ajatuksistaan. Tämä oli hieman hämmentynyt, sillä A ei ollut aiemmin osoittanut millään tavalla olevansa kiinnostunut hänestä muuten kuin ystävänä.

"Haluaisitko seurustella kanssani?" A kysyi elokuvan päätteeksi kahvilassa. Opiskelukaveri pyöritteli lusikkaa kupissaan.
"Teitpä kysymyksen. En ole tullut ajatelleeksi."
"En tarkoittanut loukata."
"Ei, et sinä loukkaa. Minusta vain tuntuu, että elämänvaiheeni on sellainen, ettei siihen mahdu seurustelua. Sain talon sisällä uusia tehtäviä ja matkustelen paljon ulkomailla."
"Älä, onnittelut uudesta työstä. Hieno juttu. Ehkä meidän on parempi unohtaa seurustelu ja pysyä kavereina."
"Ehkä. Suhteita tulee ja menee, mutta ystävyys säilyy."

A:ta helpotti se, että hän oli uskaltautunut esittämään kysymyksensä. Hän oli mielessään lukkiutunut ainoaan keksimäänsä vaihtoehtoon eikä

osannut ajatella muita. Hän huomasi, että yrittäminen ja torjutuksi tuleminen eivät tuntuneetkaan niin pahalta kuin hän oli pelännyt eivätkä ne johtaneet ystävyyden kariutumiseen.

A toimi Aikuisen minätilassa. Hän kertoi kohteelle kiinnostuksestaan ja kysyi, voisivatko tunteet olla molemminpuolisia. A:n lähestyminen tuli yllätyksenä, sillä A ei ollut aiemmin antanut merkkiä tunteistaan. Kohde olisi saattanut kaivata viettelyä töksähtävän ja asiallisen lähestymisen sijaan. Ehkä hän olisi vaatinut Vanhemman määrätietoista ja dominoivaa otetta tai Lapsen flirttailua ja seksuaalista leikkiä. A olisi voinut esimerkiksi ottaa opiskelukaveriaan kädestä, katsoa syvälle silmiin ja tunnustaa hänelle ihastuksensa tai kaapata hänet syliinsä ja moiskauttaa pusun poskelle.

A toimi kuitenkin rohkeasti. Hän ei juuttunut päiväunelmiin, vaan toimi. Hän tiesi haluavansa parisuhteen ja myös sen, mitä suhteelta odotti. Aina näin ei ole tai sitten mielessä luodut odotukset kiinnittävät huomion epäolennaisiin asioihin, joilla ei ole suhteen onnistumisen kannalta merkitystä.

Usein odotukset liittyvät ulkonäköön. Puolisoksi etsitään komeaa, huumorintajuista ja varakasta tai kaunista, nuorta ja seksikästä. Odotukset määritellään yleisten ihanteiden mukaan. Komeaa ja seksikästä on se, mitä muiden olettaa pitävän komeana ja seksikkäänä. Odotukset kielivät siitä, että toinen esineellistetään ja hänen avullaan halutaan arvostusta. Puoliso ei kuitenkaan ole onnellisessa parisuhteessa kilpailuetu. Hänet valitaan itseä, ei muita varten.

Ennalta laaditut kriteerit jäykistävät valintaa. Ne voivat sulkea pois ihanteellisia kandidaatteja vain sen vuoksi, että tukka sattuu olemaan sillä hetkellä väärän värinen tai –pituinen. Kyseenalaista mielessä muovaamasi kriteerit ja kuuntele itseäsi. Kysymällä "Mitä minä haluan suhteelta?" lähdet liikkeelle halutusta lopputuloksesta. Annat toteutukselle vapaat kädet etkä juutu merkityksettömiin yksityiskohtiin. On turha käyttää energiaa sen pohtimiseen, millainen puolison tulisi olla, jos et tiedä, mikä tekee sinut onnelliseksi.

Haetko partneria lastesi isäksi tai äidiksi, yksinäisyyden lievittämiseen, muille näyttämiseen, muiden painostuksesta, vanhuuden turvaksi vai onnelliseen parisuhteeseen? Kun tunnet omat motiivisi, pystyt viestimään ne puolisoehdokkaille ja löytämään sellaisen, joka kykenee parhaimmin täyttämään tarpeesi. Samalla toinen saa tilaisuuden arvioida, saako hän suhteesta haluamansa.

Kriteerien unohtaminen vaatii uskallusta jättää muiden mielipiteet omaan arvoonsa. Muut voivat arvostella valintojasi tai puhua sinusta selän takana, mutta he voivat tehdä sen joka tapauksessa, olit sitten yksin, eronnut tai parisuhteessa. Unohda muut, sillä kyseessä on sinun onnellisuutesi ja sinun parisuhteesi. Ystävät, kollegat ja sukulaiset voivat ihailla kumppanisi hehkeää tai urheilullista ulkomuotoa tai lihavaa lompakkoa, mutta sinä joudut ottamaan koko paketin karvoineen kaikkineen.

Kutsu sinua kiinnostava ihminen kylään ja valmista hänelle illallinen.

Baarit, harrastukset vai työpaikka?

Monet etsivät uutta suhdetta baareista. Siellä lähestyminen koetaan helpommaksi, sillä muut ovat liikkeellä samoissa aikeissa. Ei tarvitse pelätä, että näyttää tungettelevalta tai epätoivoiselta. Alkoholin käyttö saattaa tehdä rohkeammaksi ja puheliaammaksi eikä hiprakassa oma tanssitaitokaan hävetä.

Baari–iltaan lähtiessä on hyvä olla siisti, huoliteltu ja puhdas, mutta ei ylilaittautunut. On lyhytnäköistä huijata ulkonäöllä laittamalla esimerkiksi ylimääräistä täytettä rintaliiveihin tai haaroväliin. Petos tulee joka tapauksessa ilmi ja saattaa sinut noloon tilanteeseen. Myös liiallista pynttäytymistä ja laittautumista on hyvä välttää, paitsi jos sellaista harrastaa muutenkin. Puhtaat vaatteet, pestyt ja kammatut hiukset sekä huolletut kynnet riittävät.

Baari–illan haittapuolena on se, että viinahöyryissä ja kovassa metelissä on mahdotonta tutustua keneenkään. Ulkonäölliset seikat vievät huomion. Baaritiskiltä bongattu partneri saattaa miellyttää silmää, mutta hänen elämäntyylinsä ja tarpeensa voivat olla aivan erilaisia, joten ajatusten tasolla ei välttämättä synkkaakaan. Jo aamulla jatkohalut voi pilata se, että kotiin tuotu seuralainen haisee vanhalle viinalle, molemmilla on krapula, valvotun yön jälkeiset silmäpussit, pöhöttynyt naama ja epävarmuus siitä, mitä yöllä tuli kohellettua.

Harrastuksen kautta löytyneellä puolisolla on varmemmin samoja kiinnostuksen kohteita, mutta lähestyminen voi olla vaikeampaa. Ilmapiiri ei ehkä ole otollinen flirttailulle tai sille ei ole tilaisuutta, jos kiinnostuksen kohde häviää kokoontumisten tai treenien jälkeen omille teilleen. Tarvitaan sinnikkyyttä ja mielikuvitusta.

Päiviä kauan sitten piirittänyt, neuvokas treffinmetsästäjä ei ehtinyt juttusille, mutta sai kirjattua auton rekisterinumeron ylös, kun perävalot vielä vilkkuivat. Autorekisterikeskuksesta selvisi osoite, mutta salaista puhelinnumeroa ei operaattorilta herunut. Kohtelias nuorimies tiputti postiluukusta hauskan kirjelappusen, jossa ilmoitti puhelinnumeronsa ja toivoi soittoa. Päivi otti yhteyttä, mutta suhteeksi asti ihastus ei sillä kertaa kehittynyt.

Työpaikkaromanssit ovat yleisiä, sillä töissä vietetään suuri osa ajasta. Kollegoilla voi olla samantyyppinen tausta, esimerkiksi koulutus, mikä muokkaa maailmankuvaa yhtäläiseksi. Toisille tämä sopii, toiset taas hakevat vastakohtaa itselleen. Kun suhde syntyy kahden läheisesti työtä tekevän välille, työpaikalle muodostuu jännitteitä. Jos suhde ei toimikaan, työntekoa voi olla hankala jatkaa yhdessä. Joissakin yrityksissä seurustelemaan alkavat parit siirretäänkin eri osastoille.

> *Santeri seurusteli ensimmäisen ja toisen avioliittonsa välissä lyhyesti sihteerinsä kanssa. Sihteeri alkoi uudessa asemassaan pomottaa työntekijöitä, mikä kävi kaikkien hermoille. Suhde päätyi sekä tyttöystävän että sihteerin vaihtoon.*

Lähesty rohkeasti sinua kiinnostavaa henkilöä ja kerro hänelle tunteistasi.

Onnistuessaan työpaikkaromanssi on yhtä hyvä kuin kaikki muutkin tavat pariutua. On yhdentekevää, löytyykö partneri baarista, harrastuksista vai työpaikalta. Tärkeintä on se, että hän löytyy.

Nettideittailu, matkailu, koiranulkoilutus

Netin deittipalvelujen avulla saa käytyä nopeasti ja vaivattomasti läpi suuren määrän ihmisiä. Voi katsella kuvia ja kuvauksia partneriehdokkaista ja lukea heidän toiveistaan. Menetelmä on tehokas ja edullinen baareissa norkumiseen verrattuna ja sopii myös niille, joiden on vaikea lähestyä tuntemattomia. Joukosta voi valikoida mieleisensä kandidaatit, lähestyä heitä viestillä ja sopia treffit.

Toinen netin tarjoama menetelmä ovat erilaiset chattipalvelut. Ne tosin toimivat paremmin seksiseuran hakuun kuin parisuhteen etsimiseen. Chateista löytyy irtosuhteita, salaseuraa ja jännitystä seksielämään, esimerkiksi nettiseksiä, joka toimii samoin kuin puhelinseksi. Jos kumppania ei halua löytää seksisuhteen kautta, deittipalvelut ovat parempi vaihtoehto.

Nettideittailussa huomio kiinnittyy helposti ulkonäköön. Myös puolisokandidaattien kuvaukset itsestään voivat viedä tutustumisen sivu–urille, sillä ne vastaavat harvoin kirjoittajaa. Ne ovat pikemminkin toiveita siitä, millainen toinen haluaisi olla.

Netissä voi esiintyä millaisena tahansa. On kuitenkin muistettava, että sama pätee baari–iltaan. Lyhyessä sananvaihdossa on helppo täyttää odotuksia ja esiintyä edukseen. Kokenut deittailija panostaakin henkilökohtaiseen tapaamiseen tutustuakseen toiseen.

Tarkista ennen treffien sopimista, että netti–ilmoituksessa ei ole ylitsepääsemättömiä esteitä, kuten väärän sukupuolen tai vääräntyyppisen suhteen haku. On turha tuhlata aikaa salasuhteeseen naimisissa olevan kanssa, jos etsit itsellesi elämänkumppania.

Tarkista myös, että vastaat itse hakijan toiveita. Toisinaan vastapuolelta vaaditaan mahdottomia. Jos ilmoittaja etsii 16–vuotiasta neitsyttä, joka on hyvä sängyssä, hän ei tiedä, mitä haluaa. Puolisoa etsitään todennäköisesti muille näyttämiseksi. Toinen taas saattaa etsiä komeaa, varakasta ja menestyvää puolisoa, jolla on runsaasti aikaa parisuhteelle ja perheelle. Varakkuus ja menestys tarkoittavat vääjäämättä pitkiä työpäiviä poissa kotoa, joten tämäkin yhtälö on mahdoton. Toiveet viestivät ilmoittajien epärealistisuudesta. Nämä henkilöt jäävät usein palvelujen seinäruusuiksi.

Jos esteitä ei ole, sovi treffit ja käy tapaamassa deittiäsi ilman suurempia ennakko–odotuksia. Vain näin voit varmistua siitä, millaisen henkilön kanssa olet tekemisissä.

Voit esiintyä deittipalveluissa joko omalla nimellä tai nimimerkillä. Voit myös valita, mitä tietoja haluat itsestäsi antaa. Epämääräisissä ja ympäripyöreissä ilmoituksissa etsitään usein salaseuraa, joten jos olet hakemassa vakavaa suhdetta, mutta et halua antaa itsestäsi tietoa, voi

Laadi ilmoitus deittipalveluun.

olla parempi keskittyä vastaamaan muiden jättämiin ilmoituksiin. Näin annat tietosi vain niille, jotka kiinnostavat sinua.

Deittipalveluja on kymmeniä. Kannattaa suosia maksuttomia palveluja tai sellaisia, joissa maksetaan tulosten pohjalta. Ne toimivat paremmin kuin kalliita tekstiviestejä tai käyttömaksuja vaativat palvelut, jotka keskittyvät enemmän seksiseuran välittämiseen. Osa maksullisista palveluista ovat miehille suunnattuja huijauksia, joissa yrityksen työntekijät kirjoittavat naisten nimissä deitti–ilmoituksia maksavien asiakkaiden houkuttelemiseksi. Ilmaiset, esimerkiksi mainoksilla rahoitetut palvelut, houkuttelevat enemmän tositarkoituksella deittaavia ja myös naisia. Deittipalveluissa on tyypillisesti moninkertaisesti enemmän miehiä kuin naisia.

Nettideittailuun voi liittyä salamyhkäisyyttä ja häpeän tunnetta. Pääministeri Matti Vanhanen kertoi tavanneensa morsiamensa Ikeassa, mutta myöhemmin selvisi, että hän oli bongannut tämän netin deittipalvelusta. Häpeä saattaa syntyä kumppanin etsimisen paljastumisesta, jota jotkut pitävät merkkinä epätoivosta. Kumppanin pitäisi löytyä vaivihkaa, sattumalta ja ilman omaa myötävaikutusta, kuin kohtalon johdatuksesta.

Yleinen ongelma nettideittailussa on ilmoittajien ja vastaajien vainoharhaisuus. Oman henkilöllisyyden paljastumista pelätään ja sen vuoksi ilmoituksessa saatetaan antaa perätöntä tietoa. Voidaan myös epäillä, että toinen osapuoli ei ole liikkeellä tosissaan ja että joudutaan pilan kohteeksi. Seurusteluun liittyvät asiat ovat herkkiä.

Onko tarpeensa ja mielihalunsa tunnustava heikompi kuin muut? Meidän mielestämme pariutumisessa häviäjiä ovat ainoastaan ne, jotka eivät saavuta tavoitettaan. Muiden ihmisten mielipiteet kannattaa jättää omaan arvoonsa. Deittipalveluissa ei ole mitään salattavaa, mutta ei myöskään mitään ihmeellistä. Ne ovat vain yksi tapa muiden joukossa lähestyä suhteesta kiinnostuneita.

Jos kollegat tai ystävät huomaavat ilmoituksesi ja piikittelevät asiasta, voit ihmetellä heille ääneen, miksi he eivät käytä deittipalveluja. Monet ovat löytäneet netin kautta hyviä ystäviä ja jopa elämänkumppanin.

Lomamatkalla partneri voi löytyä matkakumppanista tai paikallisesta. Suhde saattaa jäädä lomaromanssiksi, mutta se voi myös johtaa pidempään suhteeseen. Jälkimmäisessä tapauksessa syntyy etäsuhde, jossa on omat haasteensa. Tutustuminen vaatii aikaa, kun ei päästä kokeilemaan yhteistä arkea. Matkat toisen luo voivat olla kalliita ja aikaa löytyä vain vähän. Jossain vaiheessa on päätettävä, mihin asetutaan yhdessä asumaan.

Kun kumppanin perässä muutetaan ulkomaille, saatetaan jäädä toisen armoille. Uudesta kotimaasta tunnetaan ehkä vain puoliso ja hänen ystävänsä, kieli ja paikalliset tavat ovat outoja. Työpaikan löytäminen ja maahanmuuton byrokratia vievät aikaa ja ovat hankalia. Ne rasittavat parisuhdetta. Näitä vaikeuksia ei kuitenkaan tarvitse pelätä silloin, kun kumppani tuntuu oikealta.

Rohkeimmat voivat löytää partnerin puistosta tai kadulta esimerkiksi koiraa ulkoiluttaessaan. Koira on hyvä tekosyy avata keskustelu tuntemattoman kanssa. Jos sinulla ei ole koiraa,

voit lainata karvakuonon kaveriltasi mukaan keväiselle puistokävelylle. Muista kuitenkin kysyä kaverilta koiran nimi ja rotu, etteivät iskuyritykset kariudu kalkkiviivoille.

Kontaktin ottaminen

Kun sopiva kandidaatti löytyy, otetaan kontakti. Vakavasti otettavia tarjouksia ei tule kenellekään liian usein, sillä valtaosa liittyy pelkkään seksiin. Parisuhdetta etsivät eivät useinkaan tyrkytä itseään tai tee toiveitaan tiettäväksi, etteivät vaikuttaisi epätoivoisilta.

Sinun tulee saada kohde tuntemaan itsensä juuri sinulle parhaaksi kumppaniksi ja siksi ainoaksi oikeaksi. Helpointa se on silloin, kun olet aidosti sitä mieltä etkä lähesty toista käyttääksesi häntä hyväksi. Keskity siis vain siihen henkilöön, joka tuntuu sopivimmalta sen sijaan, että vonkaisit kaikkia mahdollisia. Haluaisitko itse olla lohdutuspalkinto? Ei kukaan halua.

Kontaktin ottamisessa itsevarmuus herättää luottamusta, empinen ja arpominen työntävät pois. Älä odota kutsua tai lupaa lähestyä, vaan ole leikkisä, aidosti kiinnostunut ja etene määrätietoisesti. Paikallaan junnaaminen voi johtaa siihen, että sinusta halutaankin ystävä eikä puolisoa. Menestyjä tietää mitä haluaa ja saa kohteen tuntemaan, että liikkeellä ollaan tosissaan. Muista hymyillä. Hymy on maaginen viesti ihmiseltä toiselle ja toimii aina.

Perinteiset sukupuoliroolit kannattaa aloitetta tehdessä unohtaa kohteliaisuussääntöjä lukuun ottamatta. Jos joku kiinnostaa sinua, tee rohkeasti aloite. Vain yrittämättä jättänyt epäonnistuu. Hän ei pääse koskaan näkemään, mihin suhde olisi voinut johtaa. Torjutuksi tuleminen on luonnollista. Sitä ei kannata jäädä harmittelemaan, vaan jatkaa yrittämistä.

Lähestymistapoja on monenlaisia. Tiedätkö, mikä tehoaa sinuun? Kuvaamme seuraavassa TA:n avulla, miten eri minätiloissa otetaan kontaktia ja vastataan aloitteeseen. Voit arvioida, johtavatko suosimasi tavat mieleiseesi lopputulokseen.

Vanhemman minätilassa oleva on aloitteentekijä. Hän voi lähestyä toista Hoivaavana ja ojentaa esimerkiksi maahan pudonneen esineen tai ilmoittaa auton palaneesta jarruvalosta. Kontrolloivana Vanhempi kaappaa yksinäiseltä tai turvattomalta näyttävän siipiensä suojaan. Kliseiset keskustelunavaukset, kuten "Ollaankohan me nähty ennenkin?" ovat Vanhemmalle tyypillisiä, sillä hän ei ole erityisen innovatiivinen. Hän saattaa myös imarrella toisen vaatteita tai ulkonäköä: "Sulla on nätit silmät." Itseään Vanhempi markkinoi ponnekkaasti ja on niin paljon äänessä, ettei toinen välttämättä saa suunvuoroa.

Vanhempi houkuttelee toista Lapsen minätilaan, jotta hän saa itselleen ihailevan seuralaisen ja kuuntelijan. Vanhempi koskettelee seuralaistaan, pitää kättä uumalla, kädessä tai hartioiden ympärillä ja ohjailee kosketuksella. Vanhempi ei ymmärrä, jos toinen sanoo ei, sillä hän tietää toisen tarpeet paremmin.

Vanhemman minätila ei ole sidottu ikään, mutta tyypillinen Vanhempi – Lapsi –vuorovaikutus

Opettele sanomaan suoraan ja kohteliaasti ei, jos toinen ei kiinnosta.

muodostuu vanhemman ja nuoremman välille. Toinen hakee seksikästä kumppania, toinen turvallista isä– tai äitihahmoa. Toisinaan Vanhempi hakee platonista suhdetta, jolloin ikäero voi olla huomattava. Tällaisessa suhteessa Lapsella ei ole pelkoa antautumisesta.

Mukautuvan Lapsen minätilassa oleva on passiivinen eikä yleensä tee aloitteita. Hän haluaa tulla johdetuksi ja ohjailluksi. Hän on ihanteellinen kohde Vanhemmalle. Lapsen kanssa voi joutua pelaamaan erilaisia parinmuodostuspelejä, joista kerromme myöhemmin tässä luvussa sivulla 27.

Mukautuva Lapsi antaa toisen puhua. Tämä imartelee Vanhempaa, joka saa itselleen kaipaamansa kuulijan. Jos Mukautuva Lapsi tekee aloitteen, hän saattaa tehdä sen tökerösti esimerkiksi kuiskuttelemalla puistonpenkin selkänojan takaa tai panemalla ystävät asialle. Tullessaan isketyksi Mukautuvan Lapsen on vaikea sanoa ei. Jos häntä ei kiinnosta, hän näyttää sen vetäytymällä.

Luonnollisen Lapsen minätilassa ollaan uteliaita ja seikkailunhaluisia. Luonnollinen Lapsi lähestyy flirttailemalla ja tekemällä aloitteen. Tässä minätilassa ei ole rajoitteita. Kohdetta saatetaan kutittaa, kosketella, pelleillä ja hänelle keikistellään. Lapsi osaa olla myös oikutteleva, jos ei saa tahtoaan läpi ja osoittaa mieltään rukkasten antajalle.

Luonnollinen Lapsi pitää Mukautuvan tavoin parinmuodostusleikeistä, mutta osallistuu niihin itse aktiivisesti. Hän voi kosiskella, piirittää ja vietellä. Hänen aikeensa näkee helposti seuralaisen muodoissa vaeltelevasta katseesta. Toisinaan Luonnollisen Lapsen voi olla vaikea keskittyä tilanteeseen. Hän vilkuilee jatkuvasti ympärilleen, josko tarjolla olisi vieläkin houkuttelevampia saaliita.

Jos isket Luonnollista Lasta, muista, että hän hakee pönkitystä itsetunnolleen. Jos hän ei ole kiinnostunut, hän saattaa kierrellä vastaustaan, vedättää ja luoda turhia odotuksia. Hän haluaa ihailevaa huomiota.

Aikuisen minätilassa lähestyminen tehdään kohteliaasti esittäytymällä. Aikuisen kohteliaisuus on luontevaa, ei sliipattua. Hän ei kerro peitetarinoita, imartele tai turvaudu kliseisiin aloituksiin, jotka viestivät siitä, että kohde on tusinatavaraa eikä hänestä haluta muuta kuin hetken hurmaa. Aikuinen on kiinnostunut toisesta aidosti ja kuuntelee kokonaisvaltaisesti, tarkkaa ilmeitä, eleitä ja sanoja sen sijaan, että päsmäröisi omalla myyntipuheellaan tai vetäisi roolia. Hän antaa toiselle aikaa.

Vieraan ihmisen kosketus ei tunnu kaikista hyvältä. Se on kulttuurisidonnaista. Aikuinen tietää tämän ja koskettaa toista vain luonnollisissa tilanteissa. Hän ottaa partnerista kiinni tanssiessa ja voi tarjota kätensä kävellessä. Hän ei kähmi eikä hänen katseensa vaeltele. Hän keskittyy tilanteeseen. Kohde saa viestin, että hän on kiinnostava ja haluttu.

Aloitteentekijänä Aikuinen voi olla tylsä, sillä hän ei taida Vanhemman itsevarmaa "Minä vien, sinä vikiset" –asennetta tai Lapsen leikkimielisyyttä. Lähestyttävänä looginen Aikuinen on sen sijaan rehti. Hän tietää, että aloitteen tekijä asettaa itsensä alttiiksi nolatuksi tulemiselle. Hän arvostaa riskinottoa ja antaa kohteliaan, suoran vastauksen.

Jos tapailet useita partnereita yhtä aikaa, mieti mistä se johtuu.

Flirtti ja onnistunut avaus

Flirtillä tarkoitetaan leikkisää käyttäytymistä, jonka tarkoituksena on herättää seksuaalista kiinnostusta. Flirtti madaltaa kynnystä lähestyä, ilmaisee omaa halua ja toisen haluttavuutta ja vahvistaa parisuhteessa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Flirtti antaa kohteelle hyvän mielen ja pönkittää itsetuntoa. On tärkeää tietää olevansa haluttu ja tulla huomioiduksi.

Kohtaamisissa sanaton viestintä eli eleet, ilmeet, asennot ja äänenpainot ovat tärkeämpiä kuin sanalliset viestit. Suurin osa ihmisten välisestä viestinnästä on sanatonta. Ristiriita sanallisen ja sanattoman viestin välillä aiheuttaa hämmennystä. Jos esimerkiksi lähestyt toista ja sanot olevasi hänestä kiinnostunut, mutta samalla vilkuilet muita, annat ristiriitaisen viestin ja pilaat mahdollisuutesi.

Mies flirttailee esimerkiksi suoristamalla selkänsä, näyttämällä mahdollisimman isolta tai haromalla tukkaansa, nainen taas tekemällä itsensä pieneksi, sipaisemalla kädellään kaulaa tai hiuksia ja luomalla viitteleviä katseita. Flirtti liittyy Vanhemman ja Lapsen minätiloihin. Aikuinen kertoo kohteelle suoraan kiinnostuksestaan. Tämä on eräs syy siihen, miksi Vanhempaa ja Lasta tarvitaan parinmuodostuksessa.

Mietitään seuraavaksi, miten eri minätilojen parhaimpia puolia voidaan hyödyntää lähestyttäessä unelmien kumppania. Tilanneherkkyys ratkaisee, sillä olennaista on vastata toisen minätilaan ja reagoida minätilan muutoksiin.

Jos luontevaa lähestymistapaa ei löydy, voit käyttää neutraaleja keskustelunavauksia. Baarissa lähestyminen voi esimerkiksi sisältää seuraavat repliikit:

1. Moro, minun nimeni on A.
2. Aikamoinen myräkkä ulkona.
3. Täällä sisällä on onneksi mukavan lämmin.
4. Vaikutat kiinnostavalta.
5. Saanko istua viereesi?

Sama lähestyminen esimerkiksi keilahallissa voisi edetä seuraavasti:

1. Terve, hieno kaato.
2. Taidat olla keilannut ennenkin.
3. Onpa täällä meluisaa, ei kuule edes omia ajatuksiaan.
4. Nimeni on A.
5. Lähtisitkö keilailun jälkeen kanssani kahville?

Avauksen tarkoituksena on saada kohde tuntemaan olonsa mukavaksi ja turvalliseksi.

Katso itseäsi alasti peilistä ja mieti, mikä tekee sinusta kauniin.

Kaikenlaisia viittauksia toisen ruumiiseen, ulkonäköön tai muotoihin on syytä välttää. Ne saavat sinut näyttämään seksinnälkäiseltä saalistajalta.

Voit jatkaa keskustelua kysymällä esimerkiksi millaisia intohimoja keskustelukumppanillasi on, mistä hän pitää ja mikä on hänelle elämässä tärkeää. Jos näyttää, että puheenaiheet ovat liian tungettelevia, voit aina palata takaisin jutusteluun. Kannattaa keskustella myös intiimeistä ja seksuaalisista aiheista, sillä ne viestivät sukupuolista kiinnostustasi. Voit esimerkiksi kysyä, minkälainen partneri sytyttää häntä.

Omaa kuvaa ei kannata silotella. Tämä koskee sekä ulkonäköä, persoonallisuutta että elämäntilannetta. Muuten voi olla myöhemmin vaikeaa näyttäytyä partnerille ensimmäistä kertaa ilman meikkiä tai vaatteita, pyytää hänet kotiin kylään tai puhua omasta työ– ja rahatilanteesta, etenkin jos toinen on korkeammin koulutettu, paremmassa asemassa ja varakkaampi.

Oman kuvan silotteluun ohjaa monia tekijöitä. Tärkeimpänä niistä on pyrkimys täyttää odotuksia ja tehdä itsestään haluttu. Tavatessamme toisen kerromme tarinaa itsestämme. Luomme oman minuutemme, valikoimme menneisyytemme ja visioimme tulevaisuuttamme. Näin syntynyt tarina on toivekuva siitä, millaisena haluamme itsemme nähdä. Se kertoo myös siitä, miten näemme ja koemme asioita ja mikä meille on tärkeää.

Hyvä tarina myy, mutta jos todellisuus osoittautuu toisenlaiseksi, toinen pettyy. Rehellisemmällä on paremmat edellytykset onnistua. Avauksesta ja tarinasta riippuu, luokitellaanko aloitteentekijä hurmaavaksi, fiksuksi ja mielenkiintoiseksi vai juntiksi, naurettavaksi ja epätoivoiseksi. Jos taas ei tiedä, miten lähestyä toista, viestii epävarmuutta, mikä saa epäonnistumaan.

Mikäli tunnet olosi epävarmaksi, voit käyttää oheista muistilistaa huomionarvoisista asioista:

» Pukeudu asianmukaisen tyylikkäästi.
» Käyttäydy luonnollisesti ja anna itsestäsi vaaraton vaikutelma.
» Flirttaile kevyesti ja luontevasti.
» Muista kuunnella ja unohda suuna päänä vaahtoaminen.
» Puhu rentoutuneella ja mielenpainuvalla äänellä.
» Pyri samaan mielentilaan kuin kohteesi ja peilaa hänen minätilaansa.
» Kiinnitä huomiosi seuralaiseesi äläkä vilkuile muita.

Kohteliaisuus ja toisen huomioon ottaminen viestivät arvostusta. Kohteliaisuus voi toimia myös flirttinä, joka pönkittää itsetuntoa. Yleisiä, sukupuolisidonnaisia kohteliaisuussääntöjä ovat esimerkiksi seuraavat. Mies auttaa naiselle aina istuutuessa tuolin. Kun nainen nousee ylös, myös mies nousee. Mies avaa oven ja antaa naisen mennä ensin. Mies avaa auton oven naiselle. Mies kättelee naista ensin, naiselle tarjotaan syötävää ja juotavaa ensin, ja ennen ruokailua odotetaan, että kaikki ovat valmiita ennen kuin aloitetaan. Nämä tavat kannattaa ope-

tella automaattisiksi. Kun nainen odottaa kohteliaisuutta ja mies tarjoaa sitä, molemmat voivat tuntea itsensä tärkeiksi ja halutuiksi.

Toisen eleiden ja asennon peilaaminen saa tuntemaan yhteenkuuluvuutta. Jos hän nostaa jalkansa toisen päälle, nosta omasi samalla tavalla kuin katsoisit hänen kuvaansa peilistä. Kun hän pyyhkäisee kädellään tukkaansa, tee samoin. Peilaamista voi harjoitella kaverin kanssa ja kokeilla, miltä se tuntuu.

Mikä saa toisen hyväksymään tai torjumaan lähestymisesi? Jos kohde tuntee itsensä ainutlaatuiseksi ja halutuksi eikä lähestyjä pelota häntä, ovat mahdollisuudet hyvät. Jos lähestyjän ja kohteen minätilat vastaavat toisiaan, mahdollisuudet paranevat. Näin käy esimerkiksi silloin, kun Vanhempi kohtaa Lapsen, Lapsi Lapsen tai Aikuinen Aikuisen.

Jos minätilat eivät vastaa toisiaan, toinen ei välttämättä koe kemioiden käyvän yksiin. Samoin käy silloin, jos et erotu muista eduksesi. Useimmiten jo kehon kieli kertoo, millaista suhdetta ollaan etsimässä ja millaista minätilaa tarvitaan. Täydentävät minätilat hakeutuvat toistensa luo ei–sanallisten viestien ansiosta, kun taas epäsuotuisassa minätilassa olevat torjutaan tiedostamatta.

Parinvalinta on vain harvoin rationaalinen, sillä sitä ohjaa lisääntymisvaisto, vaikka tavoitteena ei olisikaan jälkeläisten tuottaminen. Toisessa kiinnostavat sellaiset asiat, jotka edistävät jälkeläisten hankkimista ja kasvattamista sukukypsyyteen saakka. Esimerkiksi naimisissa olevat ovat haluttuja sen vuoksi, että he ovat todistaneet kykynsä sitoutumiseen.

Valta ja ylivertaisuus suhteessa kilpakosijoihin voivat ratkaista valinnan. Esimerkissämme opiskelukaverin torjunnan syynä saattoi epäsuotuisan minätilan lisäksi olla se, että A:n status ei ylittänyt kilpakosijoita. Opiskelukaveri halusi A:sta kumppanin sijaan kaverin. Näennäisenä perusteluna valinnalle oli elämäntilanne.

Toissijaisesti kumppanin valintaan vaikuttavat puoleensavetävyys, tyylikkyys, mielenkiintoinen ja yhteensopiva persoonallisuus ja luonne. Näillä tekijöillä ei kuitenkaan ole merkitystä, jos henkilö ei kykene näyttäytymään kohteen silmissä houkuttelevammalta kuin muut. Tämä tapahtuu saamalla toinen tuntemaan itsensä tärkeäksi ja halutuksi.

Seurustelupelejä

Seurusteluun voi liittyä erilaisia pelejä. Näillä peleillä ei ole mitään tekemistä matemaattisten pelien tai peliteorian kanssa. Ne ovat ajanvietettä, jotka tarjoavat osallistujille sosiaalista tyydytystä ja paikkaavat elämästä puuttuvaa läheisyyttä.

Pelaajat ovat aina kielteisen Vanhemman tai Lapsen minätiloissa. He toistavat pelejä elämässään oivaltamatta niiden olemassaoloa, sillä Aikuisen minätila ei ole auttamassa havaitsemaan niitä.

Mieti, onko sinua joskus odotutettu tai pidetty epävarmuudessa.

Pelaaminen tuottaa sivelyjä eli huomionosoituksia.[3] Sivelyjen avulla pyritään välttämään tunteiden ja ärsykkeiden aliravitsemusta. Peleistä sivelyjä saa aina, joko myönteisiä tai kielteisiä, ja molemmat täyttävät yhtä lailla ärsykkeiden tarpeen.

Pelaamiseen yllyttää myös tekemisen puute. Peleillä jäsennetään tyhjää aikaa, jonka ihminen pyrkii pakkomielteenomaisesti täyttämään. Aikaa voi jäsentää kuudella eri tavalla: 1) vetäytymällä, 2) rituaaleilla, 3) ajanvietteillä, 4) toiminnalla, 5) peleillä ja 6) läheisyydellä.[4] Näistä pelit ja läheisyys ovat palkitsevimpia, sillä ne tarjoavat voimakkaimpia sivelyjä.

Peleille on tyypillistä, että ne johtavat pahaan oloon ja sisältävät osallistujien vähättelyä. Pelin päätyttyä pelaajat kysyvät itseltään: "Mitä oikein tapahtui?" He ovat hämmentyneitä, tuntevat itsensä väärin ymmärretyiksi ja syyttävät toinen toistaan tilanteesta. Pelit imaisevat mukaansa ilman, että tiedostamme niitä. Ne ovat lapsuudessa opittuja strategioita, jotka tulevat selkäytimestä. Vaikka ne eivät enää toimi aikuisten maailmassa, jatkamme pelaamista sivelyjen takia.

Pelien sijaan voimme aina halutessamme valita aidon läheisyyden ja intiimin kanssakäymisen. Tämä edellyttää, että tiedostamme pelit, oman osallisuutemme niissä ja alamme peliin kuuluvien huijaustunteiden sijaan ilmaista aitoja tunteitamme. Muutos ei ole helppo, sillä läheisyys sisältää riskin. Joudumme kantamaan vastuun lopputulemasta itse, kun taas pelissä vastuu sälytetään toisen niskoille.

Pelit olivat Bernelle keskeinen kiinnostuksen kohde, joita hän määritteli ja nimesi tuotantonsa eri vaiheissa eri tavoin. Seuraavat seurustelupelit eivät sisälly Bernen peliteorioihin. Ne ovat havaitsemiamme seurustelun muotoja, jotka täyttävät pelien tunnusmerkit: ne ovat toistuvia, tiedostamattomia, sisältävät huijaustunteita ja johtavat hämmennykseen ja pahaan oloon. Käsittelemme myöhemmin Bernen kuvaamia parisuhdepelejä sivulla 69.[5]

Vedätys

Vedätys on peli, jossa toista pidetään epävarmuudessa. Edellisillä treffeillä ei välttämättä sovita jatkosta, vaan toinen jätetään odottamaan yhteydenottoa. Pelaaja soittaa, kun häntä huvittaa tai kun ei ole parempaakaan tekemistä. Yhdessä ollaan vain sen aikaa, että löytyy joku parempi. Pelaaja ei halua sitoutua eikä antaa tunteilleen valtaa, jotta irtautuminen olisi helppoa.

Kohde saattaa elätellä toiveita siitä, että tilanne korjaantuu ja pelaaja kiinnostuu hänestä aidosti. Hyväksikäyttö toimii silloin, kun toinen osapuoli on kiinnostuneempi ja molemmat sallivat sen tapahtua. Suhteessa ei ole tasapainoa. Toinen on vahvemmilla eikä tällaisesta tilanteesta välttämättä synny onnellista parisuhdetta.

Miettikää yhdessä, missä tilanteissa olette Vanhemman minätilassa?

Kiire

Kiire–pelissä ei löydy aikaa toisen kohtaamiselle. Pelaajat voivat päivitellä työstä tai harrastuksista täyteen buukattuja kalentereitaan ja yrittää epätoivoisesti sopia yhteistä aikaa, joka saattaa lopulta löytyä vasta seuraavasta kuusta.

Itsensä kiireisenä pitäminen viestii arvojärjestyksestä. Työ ja harrastukset tai läheisyyden karttaminen menevät kumppanin edelle. Usein syynä on myös ylikorostunut halu näyttää tärkeältä muiden silmissä. Jos nimittäin on aikaa, ei voi olla tärkeä.

Yleensä toinen pelaajista, todennäköisesti vähemmän läheisyyttä pelkäävä, kaikkoaa. Jos suhteelle on jo alusta lähtien vain niukalti aikaa, ei tulevaisuuskaan lupaa hyvää, sillä aika on keskeinen tekijä onnellisessa parisuhteessa. Sitä tulee olla ylenpalttisesti itselle ja toiselle.

Kiire–peliä pelaavat parit voivat päätyä kulissiavioliittoon. Siinä leikitään onnellista muiden odotusten täyttämiseksi, oman onnellisuuden kustannuksella.

Kaveri

Pelaaja laittaa kaverin asialle ja pyytää häntä lähestymään kohdetta. Kaverin tehtävänä on kertoa kiinnostuksesta. Pelaaja suojautuu näin kaverin taakse ja mikäli kohde antaakin pakit, pelaaja ei loukkaannu henkilökohtaisesti. Hän voi suojautua kavereiden avulla myös ottamalla heidät mukaan treffeille. Näin ei tarvitse viettää aikaa kahdestaan.

Kaveri–peli ilmentää pelkuruutta. Kohteen voi olla parempi poistua pelikentältä, paitsi jos hän kiinnostuu pelaajan sijaan tämän ystävästä.

Haaremi

Haaremi tehostaa viriiliyttä ja seksuaalista vetovoimaa. Pelaajalla on useita yhtäaikaisia partnereita eli haaremi, joko avoimesti tai salaa. Haaremi tuodaan kohteen tietoisuuteen itsensä korostamiseksi. Peli ilmentää epätasapainoista suhdetta, jossa kohde on yksi monista. Häntä tarvitaan pelaajan itsetunnon pönkittämiseen.

Peli voi alkaa salakavalasti siten, että kohde ei ole tietoinen muista kumppaneista. Pelaaja vetoaa myöhemmin siihen, että kohde ei erikseen kysynyt asiasta eikä yksinoikeudesta sovittu. Kohde saattaa myös suostua pelin ehtoihin siinä toivossa, että tilanne korjaantuisi. Pelaaja voi pitkittää peliä olemalla harkitsevinaan haaremista luopumista kohteen hyväksi. Peli ilmentää seksuaalista epävarmuutta, läheisyyden pelkoa ja halua dominoida toista.

Haaremileikki johtaa epätasapainoiseen suhteeseen, jossa luottamus ja onnellisuus jäävät

valtapelien jalkoihin. Mikäli alistuminen ja haaremin osana eläminen eivät miellytä, kannattaa pelistä poistua toiseen suhteeseen.

Ahdistelija

Ahdistelija on yksi yleisimmistä seurustelupeleistä. Pelaaja viettelee kohteen ja antaa ymmärtää, että hän haluaa intiimimpää kanssakäymistä. Kun kohde saadaan houkuteltua tekemään aloite, leikkijä torjuu lähestymisen tylysti ja syyttää kohdetta ahdistelijaksi tai rankimmassa muodossa raiskaajaksi. Kohde saadaan näyttämään päällekäyvältä tai jopa rikolliselta ja hänet saatetaan häpeään muiden silmissä.

Peliin ajaa läheisyyden pelko. Toista ei uskalleta kohdata eikä suhdetta olla valmiita viemään intiimille tasolle. Ahdistelu muistuttaa parisuhteessa esiintyvää frigidi–peliä, jota käsitellään myöhemmin sivulla 73. Frigidi–peli vaatii pitkäaikaisen suhteen.

Kaksintaistelu

Kaksintaistelussa pelaaja laittaa kaksi kohdetta taistelemaan itsestään. Hän antaa ymmärtää, että kaksintaistelun voittaja saa hänet palkinnoksi. Pelaaja voi flirttailla avoimesti kahden partnerin kanssa ja usuttaa heitä toistensa kimppuun. Rankimmassa muodossa kohteet taistelevat kuolemaan saakka.

Mustasukkaisuus

Mustasukkaisuus on kaksintaistelun erikoistapaus, jossa kohteita on vain yksi. Pelin logiikka ja säännöt ovat samat. Kohteen tulee todistaa pelaajalle, että tämän mustasukkaisuusepäilyt ovat perättömiä ja että hänellä ei ole kilpailevia suhteita. Tämä on luonnollisesti mahdotonta, mikä tuottaa pelaajalle masokistista tyydytystä.

Kaikissa peleissä oma huonommuudentunne, seksuaalinen epävarmuus ja halu alistaa tai tulla alistetuksi innostavat pelaamaan. Pelit tarjoavat sivelyineen tyydytystä. Peleissä kaikki osapuolet häviävät, sillä voittajat eivät pelaa, vaan valitsevat aidon läheisyyden.

Pelaajilla on taipumus hakeutua toisten pelaajien luo maagisella vetovoimalla. Toistuvasti toisen naisen roolissa ollut hakeutuu yhä uudelleen suhteisiin ukkomiesten kanssa, jätetyksi tullut mies taas valitsee yhä uudelleen naisia, jotka jättävät hänet toisen miehen takia. Kierteen voi katkaista tiedostamalla pelin Aikuisen minätilassa ja sanoutumalla siitä irti.

Jos sinusta tuntuu, että seurustelu ei etene, mieti mistä se johtuu.

Pelin huomaa yleensä siitä, että pelaaja kysyy jälkikäteen itseltään: "Miksi minulle aina tapahtuu näin?", "Miten ihmeessä tämä tapahtui taas", "Luulin, että hän olisi ollut erilainen kuin muut, mutta..."

Pelin voi katkaista missä vaiheessa tahansa. Jos olet itse aloittanut pelin, pelistä poistuminen edellyttää kielteisen minätilan korvaamista myönteisellä. Jos taas olet pelin kohde, toimi pelaajan odotusten vastaisesti. Et voi pakottaa toista luopumaan pelistä, mutta voit itse kieltäytyä osallistumasta siihen.

Koska pelit tarjoavat voimakkaita sivelyjä, ne on korvattava jollain muulla. Pelitön elämä saattaa aluksi tuntea lattealta eikä lainkaan niin jännittävältä kuin entinen. Se kuitenkin mahdollistaa Aikuisen maailmaan kuuluvien strategioiden käytön ja aidon läheisyyden. Onnellisesta parisuhteesta saatavat sivelyt ovat pelistä saatuja voimakkaampia ja palkitsevampia, sillä niihin ei liity peleille ominaista vähättelyä.

Suhteen syventäminen

Kun sopiva partneri on löytynyt, ei kannata turhaan empiä. Kursailu puolison valinnassa ja potentiaalisten kandidaattien vertailu ei ole tavoitteen kannalta järkevää, vaan se voi päinvastoin johdattaa epätoivottuun peliin, kuten haaremiin tai vedätykseen. Olennaisempaa on tietää, sujuuko yhteinen arki ja toimivatko myös muut tärkeät asiat kuten seksi. Tämä selviää vain yhdessä puhumalla, kokeilemalla ja antautumalla rohkeasti läheisyyteen.

Kuuntele ja varaa aikaa

Suhteen rakentaminen on helppoa silloin, kun molemmat tietävät, mitä haluavat ja tavoitteet käyvät yksiin. Puolisot rakentavat seurustellessaan yhteistä tarinaa kertomalla itsestään ja tavoitteistaan toisilleen ja sovittamalla tarinoitaan yhteen. Näin luodaan yhteinen visio, unelma, joka elää niin kauan kuin molemmat uskovat siihen.

Hyvä yhteinen tarina voi muodostua silloin, kun molemmat osapuolet ovat läsnä Aikuisen minätilassa, kunnioittavat ja kohtelevat toisiaan tasavertaisina. Toiselle luvataan vain se, mistä voidaan pitää kiinni. Tämä edellyttää malttia ja toisinaan myös sen tunnustamista, että kaikkia toisen tarpeita ei voi tyydyttää. Kumppanin on kuitenkin parempi saada rehellinen ja suora kuin välttelevä ja ongelmat tulevaisuuteen siirtävä vastaus.

Aina näin ei ole. Ehkä kumpikaan osapuolista ei tiedä mitä haluaa tai vain toinen tietää. Tällöin yhteistä tarinaa ei voi syntyä tai se ei toteudu. Tulevaisuudesta maalataan epätodellisia

kuvia, joita ei ehkä edes haluta toteuttaa. Tarina ja suhteen käytännöt elävät omaa elämäänsä. Näin on esimerkiksi silloin, jos toinen puolisoista on naimisissa tahollaan eikä lupauksistaan huolimatta eroa. Suhteelta etenemistä odottava puoliso kokee, ettei hänelle ole aikaa. Hän turhautuu ennen pitkää ja lähtee.

Täyteen buukatussa kalenterissa on seurustelulle aina aikaa, jos toinen on riittävän tärkeä. Kyse on arvojärjestyksestä. Sama pätee tekemiseen. Yhteisiä kiinnostuksen kohteita löytyy kyllä, jos kumppani kiinnostaa.

> *Kun me aloimme seurustella, ohjelmastamme karsiutui pois kaikki muu paitsi välttämätön työnteko. Loppuaika oli varattu tutustumiselle ja rakkaudelle. Keskustelimme, matkustimme, laitoimme ruokaa, veimme yhdessä koiraa ulos, tutustuimme toistemme ystäviin, lintsasimme töistä, saunoimme, pidimme toisiamme hyvänä ja rakastelimme.*

Mistä tietää, että toinen on oikea? Jotkut etsivät seurustelun alkuvaiheessa vastausta erilaisista merkeistä, joiden he uskovat enteilevän suhteen onnistumista. Tällaisia ennusmerkkejä voivat esimerkiksi olla yhteensattumat, kuten spontaani tapaaminen kaupungilla, samanlaiset illanviettosuunnitelmat, yhteensopivat horoskooppimerkit, tarot–kortit tai se, että henkilö muistuttaa jotakuta toista. Merkitykset ovat kuitenkin olemassa vain henkilölle itselleen, sillä hän luo ne. Suhteen jättäminen sattuman ja oikkujen varaan ei lupaa hyvää, sillä enteisiin uskova on epävakaassa Lapsen minätilassa. Lapsi omaksuu ongelmatilanteissa passiivisen roolin ja odottaa maagisia ratkaisuja. Hän taantuu lapsuuden strategioihinsa ja muiden on toimittava hänen puolestaan.

Suhteen etenemisessä tarvitaan Aikuisen minätilan aktiivisuutta sekä rohkeutta kuunnella itseä ja toista. Parisuhteeseen ryhtyvällä ei ole mitään menetettävää, kun taas vastentahtoisesti yksin jäävä menettää kaiken.

Empimistä voi aiheuttaa esimerkiksi se, että partneri on vastikään eronnut. Taustalla voi olla pelko hylätyksi ja satutetuksi tulemisesta, jos partneri palaakin vanhaan suhteeseen. Ratkaisuna on hyväksyä eron mahdollisuus luonnollisena osana parisuhdetta. Epäröivä ei voi voittaa, kun taas hylätty on rohkeasti kokeillut ja nähnyt, mihin suhde johti.

Epäröintiä voi aiheuttaa myös normaalin vankeus. Muut saattavat tuomaroida sitä, paljonko suhteiden välissä tulisi olla aikaa. Aikamääreet ovat keskiarvoja, jotka eivät päde kehenkään. On tärkeämpää kuunnella itseään ja kumppania. Jos koette molemmat olevanne valmiita, minkään ei pidä estää teitä nauttimasta yhdessäolosta.

Suhteen alussa on hyvä kertoa heti omista tunteista ja odotuksista. Toisen odotuttamisella, vähättelyllä ja omien tunteenilmausten panttauksella vältellään läheisyyttä. Itsensä kanssa sinut oleva ihminen ei häpeile ja arastele puhua tunteistaan, vaan ilmaisee, millaista suhdetta hän hakee ja miksi. Näin toinen osapuoli saa tilaisuuden miettiä, sopivatko suunnitelmat hänelle

Kerro seuraavan kerran treffejä sopiessa, että sinulle käyvät kaikki ajat.

ja hän voi tarvittaessa perääntyä. Kun tilanne on reilusti molempien tiedossa, ei synny turhia odotuksia ja kuvitelmia, jotka voivat satuttaa tai nöyryyttää.

Aina omista odotuksista puhuminen ei ole helppoa, etenkään jos ei tiedä, mitä haluaa elämältä tai parisuhteelta. Tällöin suhteeseen ryhtyminen voi olla vaikeaa tai jopa mahdotonta. Kumppani ei voi auttaa löytämään elämälle suuntaa ja tarkoitusta eikä siinä auta huumaavinkaan intohimo. Jokaisen on tehtävä työ itse. Vasta kun molemmat tietävät, mitä haluavat ja odotukset käyvät yksiin, voidaan alkaa rakentaa parisuhdetta.

Hukassa oleminen ei liity pelkästään nuorten parisuhteisiin. Myös keski– ja eläkeikäiset voivat potea elämän tarkoituksettomuutta. Näin on etenkin silloin, jos pitkä parisuhde on kariutunut avioeroon tai puolison kuolemaan. Oma minuus on luotava uudelleen toisesta riippumatta.

Elämän tarkoituksesta myös riippuu, hakeeko henkilö lainkaan parisuhdetta, millaista parisuhdetta hän hakee ja mitä muuta hän tarvitsee elämäänsä ollakseen onnellinen.

> *Meille molemmille parisuhde oli keskeinen osa elämän tarkoitusta. Päivi halusi vierelleen kumppanin, jonka kanssa jakaa kaiken, ja Santeri oli päättänyt jättäytyä pois töistä ja omistaa elämänsä rakkaudelle. Hän etsi kumppania, jonka kanssa toteuttaa unelmansa.*

Varmuus omasta ratkaisusta syntyy vuorovaikutuksessa toiseen. On tärkeää muistaa kuunnella, mitä toinen sanoo, haluaa ja odottaa. Jos kumppani kertoo etsivänsä satunnaista seksiseuraa, kannattaa viesti ottaa kirjaimellisesti eikä elätellä toiveita siitä, että mieli muuttuu kiihkeiden öiden ansiosta. Selityksillä huijaa vain itseään ja hakeutuu epätoivoisiin suhteisiin, vaikka asetelman ja lopputuloksen tietää etukäteen.

Turhien toiveiden elättely on suhteen alkuvaiheessa yleistä. Ne kumpuavat epätoivosta. Toiseen takerrutaan, koska hänen kuvitellaan olevan se oikea tai ainoa tarjokas, ja pelätään, että uutta, korvaavaa suhdetta ei löydy. Turhat toiveet syntyvät yksinäisyyden pelosta, jota ympäristön paineet voivat lietsoa. Lähipiiri saattaa udella ja seurata tarkkaan suhteesta toiseen nopeasti vaihtaneen tai pitkään yksin olleen seurustelua. Voi tuntua nololta kertoa, että suurin toivein aloitetusta suhteesta ei tullutkaan mitään. Näin käy erityisesti silloin, jos suhdetta on ehditty hehkuttaa muille ja sen varaan on luotu odotuksia.

Epätoivo on aina suhteelle pahasta ja vie sitä kielteiseen suuntaan. Suhteessa vahvempi vaistoaa takertumisen, mikä houkuttaa käyttämään tilannetta hyväksi. Jos rakkauden huumassa tehdään toiselle myönnytyksiä, niillä voi olla myöhemmin ikäviä seurauksia. Siksi omista haaveista ja mielihaluista on tärkeä pitää kiinni. Suhteeseen kerran muodostunutta valtatasapainoa on vaikea korjata myöhemmin.

Mieti partnerisi kanssa, mitä olette valmiit jakamaan ja mitä ette. Miksi?

Yhteisyys ja erillisyys

Ihanteellisessa suhteessa on kaksi itsenäistä ihmistä, jotka voivat halutessaan jakaa toistensa kanssa kaiken. On henkilökohtaista, kuinka paljon puolisot kaipaavat yhteistä ja kuinka paljon he tarvitsevat erillisyyttä.

Puolisoilla on usein eri työn myötä erilaiset päiväohjelmansa ja tuttavapiirinsä. Ehkä työasiat eivät kiinnosta toista eikä niitä haluta siksi jakaa. Työpaikalla taas saatetaan vaieta kodin asioista, ettei niistä tule kollegoille lyömäasetta valtapeleissä ja kahvipöytäkeskusteluissa.

> *Meille kaikki on yhteistä. Jaamme aikamme, ajatuksemme, ystävämme, tavaramme, varamme. Santerille jakaminen oli materian osalta tuttua jo aiemmista avioliitoista. Etäsuhteissa elänyt Päivi oli tottunut siihen, että hänellä oli oma, yksityinen elämänsä ja hän koki uuden tilanteen vapauttavaksi.*

> *Meillä ei ole toisiltamme salaisuuksia, jopa sähköpostimme on yhteinen. Jotkut ystävämme pitävät sitä jännittävänä, toisissa se taas on herättänyt hämmennystä. He ovat kokeneet, etteivät voi enää kirjoittaa meille luottamuksellisista asioista, kun toinenkin lukee viestit. Meille yhteisyys on yksi suhteemme keskeisistä valinnoista. Kerromme kaikki asiat toisillemme emmekä halua sellaisia ystävyyssuhteita tai hankkeita, jotka vaatisivat salailua.*

Salailu liittyy usein suhteen valtakamppailuun tai suhdetta koskeviin pelkoihin. Vanhemman minätilassa puolisolta saatetaan pimittää asioita, koska häntä ei haluta stressata tai loukata. Toinen lapsellistetaan eikä hänen kykyynsä käsitellä asioita luoteta. Lapsena taas joistakin asioista saatetaan vaieta tai valehdella, jos siitä on etua.

Suhteessa tarvitaan avoimuutta. Mitä rehellisemmin asioista voidaan keskustella heti suhteen alussa, sitä vähemmän on jatkossakaan syytä salailuun. Ei tarvitse pelätä, että toiselle paljastuu jotain sellaista, joka ajaisi hänet pois. Vaikeiden asioiden jakaminen tuo myös luottamusta. Kun ongelmat pystytään keskustelemaan, niitä ei tarvitse vältellä. Yksikään suhde ei ole ongelmaton, joten vuorovaikutuksen ja ongelmanratkaisun taidot ovat keskeisiä.

Mitä enemmän pelkoja on, sitä vaikeampaa suhteelle on antautua. Mielessä saatetaan luoda yhä uusia varasuunnitelmia ja miettiä jopa seuraavia puolisoehdokkaita. Tällaisella suhteella on vain vähän onnistumisen mahdollisuuksia, sillä rakkauteen ei kuulu pelko, vaan luottamus. On kyettävä keskustelemaan yhdessä vaikeistakin aiheista pelkäämättä, että kumppani suuttuu, käyttää tietoja hyväkseen tai jättää.

Suhde ja perhe liittyvät elämämme syvimpiin tuntoihin ja ajatuksiin. Niissä toteutuvat

Mieti, miten aiemmat parisuhteesi vaikuttavat nykyiseen suhteeseesi.

suurimmat unelmamme ja toiveemme tai pelkomme ja pettymyksemme. Hyvän suhteen perustana on luottamus itseen ja toiseen. Kaikki muu on toissijaista.

Peräpeiliin katsominen

Omista edeltävistä parisuhteista ja lapsuudenkodista kannattaa puhua avoimesti, sillä ne vaikuttavat keskeisesti siihen, millaista parisuhdetta haetaan, miksi ja miten ongelmatilanteissa toimitaan. Menneisyydessä on paljon myönteistä, josta voi ammentaa ideoita ja sisältöä uuteen parisuhteeseen. Ihannetilassa tyydyttävän nykyhetken ansiosta menneestä ei haluaisi muuttaa mitään, mutta toisinaan on työskenneltävä myös kielteisen perinnön parissa.

Edeltävät parisuhteet

Edeltäviin parisuhteisiin liittyvistä ikävistä asioista, kuten erosta tai lapsista puhumista ei kannata väistellä. Kynnys kasvaa ajan myötä ja suhteen jo edettyä vaietuista asioista tulee toiselle ikäviä yllätyksiä. Salailu karkottaa, kun taas puhuminen lähentää. Harva hakee täydellistä kumppania. Säröt tekevät ihmisen, sillä ne kertovat, miten hän on elänyt ja voittanut vaikeudet. Kaikille sattuu ja tapahtuu. Siksi onkin tärkeämpää, miten reagoi: jääkö maahan makaamaan vai nouseeko ylös entistä vahvempana.

Jos aiempien suhteiden ongelmista ei kerrota, ne saattavat purkautua tiedostamatta. Ulkopuolisesta purkaukset voivat näyttää liioitelluilta ja järjettömiltä ja usein näin on myös itsestä. Ongelmista puhumalla autatte toinen toistanne ymmärtämään ja ymmärrätte paremmin itseännekin.

Santerilla oli ennen seurusteluamme ollut mustasukkainen tyttöystävä. Hän oli käynyt läpi kännykästä puhelinnumeroja ja epäillyt Santeria suhteesta toimistosihteeriin, sillä Santerin puhelut oli usein käännetty hänen numeroonsa. Kun Päivi mainitsi Santerille kerran seurustelun alkuaikoina, että oli yrittänyt soittaa hänen kännykkänumeroonsa, mutta puhelu olikin kääntynyt, Santerin mieleen palasivat mustasukkaisuusepäilyt.

"Puhelut kääntyvät toimistosihteerille silloin, kun en ole itse tavoitettavissa. Ei siinä ole mitään ihmeellistä", Santeri tiuskaisi.
"En minä sanonutkaan, että siinä olisi mitään outoa", Päivi ihmetteli.

Missä tilanteissa olet huomannut outoja tunteenpurkauksia? Mistä ne johtuivat?

"Sitä vaan, että puhelujen kääntö on ihan normaalia. Kyllähän sinä entisenä puhelinyhtiön työntekijänä tiedät."
"Tiedän. Kerroin vain asiasta sen takia, että odotin sinun soittavan takaisin, mutta ilmeisesti toimistosihteeri ei muistanut välittää viestiä. Sinun kännykkääsihän ei jäänyt puhelusta käännön takia jälkeä."

Olimme molemmat hetken hiljaa, kunnes Santeri totesi:
"Taisin ylireagoida, mutta entinen tyttöystäväni soitti jatkuvasti kännykkääni tarkistuspuheluja. Hän epäili, että koska puhelut oli käännetty toimistosihteerin kännykkään, olin hänen kanssaan sängyssä."

Santeri reagoi tiedostamattaan samoin kuin entisen tyttöystävänsä kanssa. Hän kuitenkin oivalsi, mistä oli kyse ja selvitti tilanteen. Näin myös Päivi ymmärsi, mistä outo purkaus aiheutui.

Partneri ei voi olla terapeutti, mutta monesti pelkkä kuuntelu riittää. Santeri puhui suhteemme alussa entisen partnerinsa mustasukkaisuuden aiheuttamista ongelmista. Päivin oli helppo samastua tilanteeseen, sillä hänellä oli ollut vuosia aiemmin mustasukkainen, menemisiä kytännyt poikaystävä. Olimme molemmat kokeneet nuo suhteet ahdistaviksi emmekä halunneet joutua samaan uudelleen. Päivillä suhde oli johtanut sitoutumisen pelkoon, Santerilla mustasukkaisten karttamiseen. Ratkaisu oli yksinkertainen: puhuttuamme asiasta se ei enää vaivannut.

Edellisistä suhteista kertyy aina painolastia ja ne kulkevat puolisoiden mukana läpi koko elämän. Mikäli ongelmia ei selvitetä ja tiedosteta, voidaan uusissa suhteissa ajautua samankaltaisiin konflikteihin yhä uudelleen. Ainoa keino päästä taakasta eroon on puhua ja ymmärtää kokemusten vaikutus nykyiseen käyttäytymiseen. Tiedostaminen vapauttaa.

Kotoa saadut mallit

Toistamme tiedostamattamme kotoa saatuja parisuhteen malleja. Monet miehet etsivät äitinsä kaltaista naista ja naiset isänsä. Sama käyttäytymismalli voi ilmetä myös niin, että haetaan vanhempiin nähden täysin vastakkaista puolisoa. Molemmissa tapauksissa henkilö on sidoksissa kotoa saatuihin malleihin. Transaktio ei muutu, sillä henkilö pysyy Lapsen minätilassa. Hän etsii Mukautuvan Lapsen tavoin joko uutta Vanhempaa tai kapinoi vanhempiaan vastaan valitsemalla näille epämieluisan puolison.

Parisuhteessa voivat toisintua myös vanhempien väliset voimasuhteet ja käytännöt, esimerkiksi tavat riidellä, toisesta pitämisen näyttäminen ja kotitöiden jako. Jos kotona ei ole halattu ja pidetty hyvänä, voi olla vaikea tehdä sitä omassa suhteessaankaan.

Riidat ovat parisuhteessa primitiivisiä tilanteita. Sanoja ja tekoja ei harkita, vaan turvaudutaan

Mieti, mikä sinua ärsyttää omissa vanhemmissasi.

siihen, mitä vanhempien on nähty tekevän kotona vastaavassa tilanteessa: heittelevän astioita, leikkivän mykkäkoulua tai lähtevän pakoon.

A pelkäsi kuollakseen puolisonsa turvautuvan riidellessä mykkäkouluun. Tämä houkutti suuttunutta B:tä käyttämään tilannetta hyväkseen. Hän valitsi kiusallaankin mykkäkoulun riitojen voittamiseksi.
Erään riidan jälkeen A ja B keskustelivat tilanteesta ja analysoivat omaa käyttäytymistään.

"En voi sietää sitä, että lakkaat puhumasta minulle, sillä en voi tietää, mitä ajattelet ja mikä on hätänä", A sanoi.
"Eikö ole parempi olla hiljaa, jos ei ole mitään sanottavaa?" B vastasi.
"Meillä oli kotona joskus viikkojenkin mittaisia mykkäkouluja, kun isä kiukutteli äidille. Se oli raskasta ja ahdistavaa."
"Oletko varma, että se johtui isästäsi?"
"Hmm. Mitä tarkoitat?"
"Miten äitisi reagoi mykkäkouluihin?"
"Hän ei voinut sietää vaikenemista, koska hänhän ei voinut tietää, mistä kenkä puristi."
"Kuulostaako tutulta?"
A hätkähti ja katsoi B:tä:
"Saatat olla oikeassa. Ehkä olen tiedostamattani jäljitellyt äitini tapaa reagoida ja aiheuttanut mykkäkouluja omalla pelollani."

A tiedosti pelkonsa lähteen ja pääsi siitä irti eikä B käyttänyt enää mykkäkoulua A:ta vastaan.

Edellisten suhteiden ja kodin mallit ovat usein tiedostamattomia. Ne saattavat hallita meitä sen sijaan, että me hallitsisimme niitä. On ensiarvoisen tärkeää, että mallien olemassaolo havaitaan, sillä vain sitä kautta niistä voidaan irtautua. Sama pätee koulusta ja ympäristöstä opittuun. Niin kauan kuin annamme opitun hallita, toistamme haitallisia kuvioita tai teemme sitä, mitä muut meiltä odottavat, vaikka tärkeämpää olisi miettiä, miten me itse haluamme.

Kokonaan vanhoista malleista irtautuminen ei ole mahdollista. Kaikki oppimamme säilyy meissä, vaikka haluaisimme sen unohtaa. Voimme kuitenkin työskennellä opitun kyseenalaistamiseksi ja sen korvaamiseksi uusilla ja paremmilla käytännöillä. Ongelmien tiedostaminen on ratkaiseva askel. Kun ymmärrämme, miksi käyttäydymme joissakin tilanteissa epäloogisesti ja tavoitteeseemme nähden epäedullisesti, voimme miettiä vaihtoehtoja.

Jo parisuhteessa elävälle partneri voi olla hyvä sparrauskumppani, sillä hän näkee

Kun saat jatkossa parisuhdeneuvoja, kysy neuvojalta, miksi hän neuvoo sinua.

ulkopuolisena asiat kirkkaammin. Näin on etenkin perhesuhteiden kohdalla, kun puoliso on oppinut tuntemaan toisen vanhemmat. Hän voi nähdä yhtymäkohtia ongelmissa ja niiden lähteissä aivan eri tavalla kuin myrskyn silmässä elänyt. Ottamalla havaittuja ongelmia esille niitä voidaan käsitellä yhdessä ja purkaa painolastia. Tällainen vuorovaikutus on omiaan syventämään ja vahvistamaan parisuhdetta, sillä läheisyys syntyy jakamisesta.

Muut ihmiset

Usein kuulee neuvoja siitä, kuinka monta kertaa olisi tavattava ennen sänkyyn menoa, koska kertoa suhteesta muille, montako vuotta pitäisi seurustella ennen yhteen muuttamista ja naimisiin menoa, ryhtyäkö avo– vai avioliittoon ja milloin hankkia lapsia ja kuinka monta. Tällaiset neuvot ja määritelmät ovat keskiarvoja eivätkä ota huomioon yksilöiden välisiä eroja. Meistä jokainen on ainutlaatuinen. Miten joku voisi tietää paremmin kuin sinä itse, mikä sinut tekee onnelliseksi? Entä miksi neuvoja haluaa puuttua sinun elämääsi? Mikä on hänen motiivinsa?

Vaihtoehtona on kuunnella itseä ja kumppania. Jos molemmista tuntuu hyvältä mennä sänkyyn, ei sitä ole tarvetta viivästää. Sama koskee suhteen virallistamista, lasten hankintaa ja eroa. Suhde voi edetä nopeastikin, jos molempien päämäärät ovat samansuuntaiset, yhdessäolo tuntuu mukavalta ja seksi sujuu.

> *Olimme tunteneet toisemme ennen seurustelua etäisesti muutaman vuoden ajan. Olimme saman järjestön jäseniä ja tapasimme noin kerran kuukaudessa tai parissa. Keskustelumme ja tapaamisemme olivat kuitenkin pinnallisia. Tuttavuutemme oli pikemminkin bisnestä kuin ystävyyttä.*
> *Kesällä 2004 tilanne muuttui. Santeri järjesti kotonaan Kauniaisissa ylätysbileet, joihin hän kutsui järjestön jäseniä. Myös Päivi tuli paikalle. Illan aikana keskustelumme syveni siihen, mitä halusimme elämältä. Päivi tahtoi lopettaa työnteon ja matkustaa, Santeri oli miettinyt yrityksestään luopumista. Näistä ajatuksista muotoutui muutaman seuraavan päivän aikana yhteinen suunnitelma lopettaa työt ja lähteä kiertämään maailmaa.*
>
> *Aloitimme yhteiselon saman tien. Poistuimme bileiden jatkuessa Päivin luo Otsolahden rauhaan. Seuraavana päivänä Päivi otti mukaansa joitakin tavaroitaan ja me muutimme yhteen.*
>
> *Tiesimme molemmat, mitä halusimme ja meillä oli vahva intuitio siitä, että toinen oli oikea elämänkumppani. Seurustelun nopeus herätti*

Kun seuraavat kerran huomaat rationalisoivasi, yritä keskittyä intuitioosi.

ympäristössä ihmetystä, mutta meistä se tuntui luonnolliselta, sillä kuuntelimme sisäistä ääntämme. Pari kuukautta tapaamisesta menimme kihloihin ja kuukausi myöhemmin naimisiin. Juhlimme häissä myös läksiäisiä, sillä jätimme viikko häiden jälkeen oravanpyörän ja Suomen.

Parisuhde perustuu kumppanien keskinäiseen sopimukseen, ei ulkopuolisten suosituksiin ja ohjeisiin. Yhteiset normit voidaan löytää keskustelemalla avoimesti omista haluista ja peloista. Jos toisen lyhyt yksinolo ennen uutta suhdetta arveluttaa, mieti, mistä epävarmuutesi johtuu. Onko kumppanisi osoittanut käyttäytymisellään olevansa kiinni vanhassa ja haikailevansa takaisin? Vai onko lähipiiri arvostellut sinua suhteesta juuri eronneen kanssa?

Mikäli kumppanisi käyttäytyminen aiheuttaa sinussa turvattomuutta, keskustele asiasta hänen kanssaan ja kerro tunteistasi. Jos epäilyksesi ovat oikeat eikä jatkaminen tunnu hyvältä esimerkiksi siksi, että kumppani vertaa sinua entiseen puolisoonsa, on suhde ehkä paras lopettaa. Jos taas syynä ovat toisten epäilykset, muistuta itsellesi, että suosituksia antavat eivät tunne kumppaniasi eivätkä he voi tietää, mikä sinulle on hyväksi. Kysy, mikä on heidän motiivinsa puuttua suhteeseesi. Onko heillä itsellään asiasta huonoja kokemuksia ja haluavatko he varjella sinua Vanhempina? Vai haluavatko he tiedostamattaan estää sinua tulemasta onnelliseksi uudessa suhteessasi?

Pari päivää ennen häitämme järjestöystävämme soitti Päiville ja kutsui hätäkokoukseen, jossa olisi muitakin jäseniä kertomassa "totuuden Santerista". Päivi kysyi, mistä oli kyse. Ystävämme kertoi saaneensa Santeria koskevia tietoja tämän entiseltä tyttöystävältä ja eräältä alaiselta. Santeri oli tiedonantajien mukaan psykopaatti ja ystävämme varoitti, että Päivin tulisi harkita avioitumista uudelleen.

Meidän oli vaikea ymmärtää, mikä ajoi ystävämme antamaan tällaisia neuvoja ja puhumaan Santerista pahaa selän takana. Oliko syynä mustamaalauksen selkään puukottamisen tarve, naiivi usko juoruihin vai joku muu? Syy ei ole meille selvinnyt eikä sillä ole merkitystä. Meille oli tärkeintä, että luotimme itseemme ja toisiimme.

Muiden ihmisten motiivien tunteminen ei ole mahdollista. Sen vuoksi on vaikea arvioida, mistä lähtökohdista ja miksi he esittävät neuvojaan. Hyvätkin aikomukset voivat viedä vikaan, kuten vanha sanonta kertoo: tie helvettiin on päällystetty hyvillä aikomuksilla.

Hedelmällisempää on keskittyä itseensä ja kuunnella ja seurata omaa intuitiotaan. Kannamme sisällämme suhdetta koskevaa, pienistä havainnoista ja vihjeistä kerättyä ja aiempiin kokemuksiimme pohjautuvaa hiljaista tietoa. Tämän tiedon avulla voimme arvioida suhteen tulevai-

Kun seuraavan kerran tunnet tarvetta puhua, vaikene ja keskity kuuntelemaan.

suutta jo varhaisessa vaiheessa, jos haluamme. Vaikka huumaava rakkauden tunne siivittää ensitapaamisia, ilmenevät parisuhdetta myöhemmin hankaavat ongelmat usein jo alussa.

Saatamme torjua mahdollisuuden suhteen kriittiseen arvioimiseen. Mustasukkaisuus voidaan kokea rajun rakkauden osoitukseksi, toisen määräilevän käytöksen uskotaan karisevan suhteen myötä ja alkoholin käytön normalisoituvan, kun yhteinen viihdeputki katkeaa. Partnerin oudolta vaikuttava käyttäytyminen tulkitaan ehkä omaksi tietämättömyydeksi tai alkukankeudeksi, joka häviää tutustumisen myötä.

Rationalisoimme ja selitämme usein tulevat vaikeudet ennakoineen intuition pois ja keskitymme siihen, mitä muut ovat vastaavassa tilanteessa tehneet. Kyseessä on Vanhemman minätilalle tyypillinen, vanhoihin kaavoihin perustuva toimintamalli. Huonoa toimintamallia ei kuitenkaan muuta hyväksi se, että enemmistö noudattaa sitä. Aikuinen tietää, että tilanteet ja yksilöt ovat ainutlaatuisia eivätkä patenttiratkaisut toimi. Vain sinä voit tietää, mikä on sinulle hyväksi.

Yhteenveto

Kun lähdet uuteen suhteeseen, kyseenalaista mielessä muovaamasi kriteerit ja kuuntele itseäsi. Kysy: "Mitä minä haluan suhteelta?" Näin lähdet liikkeelle halutusta lopputuloksesta, annat toteutukselle vapaat kädet etkä juutu sivuseikkoihin. On turha käyttää energiaa sen pohtimiseen, millainen tukka puolisolla tulisi olla, jos et tiedä, mikä tekee sinut onnelliseksi.

Kumppanin voi löytää baarista, netistä tai vaikka lenkiltä. Paikka ja tapa eivät ratkaise. Tärkeämpää on, että pyrit ja pääset tavoitteeseesi. Onnistuminen vaatii aktiivisuutta.

Lähestyessäsi kohdetta anna hänen tuntea, että hän on juuri sinulle paras kumppani. Helpointa tämä on silloin, kun ajattelet näin etkä lähesty toista käyttääksesi häntä hyväksi. Vastaa kohteen minätiloihin ja muista, että tarvitset onnistuaksesi kaikkia kolmea: Aikuisen suoruutta ja rehellisyyttä, Vanhemman huolenpitoa ja välittämistä, Lapsen flirttiä ja viettelyä. Kontaktissa on hyvä peilata vastapuolen eleitä ja mielentilaa. Kun tiedät, mitä haluat, löydät valloittamiseen vaaditun itsevarmuuden.

Seurusteluun voi liittyä erilaisia pelejä. Niillä vältellään läheisyyttä ja kulutetaan aikaa. Ne eivät johda mihinkään, joten havaitessasi pelin on aika poistua kentältä.

Jos kumppani tuntuu sopivalta, ei yhdessäoloa ole syytä viivästää. Kuuntele itseäsi ja toista ja anna suhteelle aikaa. Unohda muiden mielipiteet ja hyvät neuvot. Vain sinä voit tietää, mikä on sinulle hyväksi. Keskustele yhdessä partnerisi kanssa avoimesti kaikista asioista, myös edellisistä suhteista ja lapsuudenkodista, sillä parisuhteen mallit periytyvät ja toisintuvat.

Meillä ei ole epäilystäkään, ettetkö sinä löytäisi itsellesi mieleistäsi puolisoa.

Vähennä työaikaasi ja vertaa sen vaikutuksia vapaa–aikaan ja työn tuottavuuteen.

Vaihtoehtoja normaalille

Parisuhde on ihannetilassa kahden ihmisen välinen. Suhteeseen vaikuttaa kuitenkin joukko ulkoisia tekijöitä, kuten työ, harrastukset, raha, kuluttaminen, lapset ja suhteet muihin ihmisiin. Puolisot joutuvat tasapainoilemaan erilaisten intressien välillä ja jakamaan aikaansa.

Jos olet valinnut parisuhteen ja pidät onnellisuutta tavoittelemisen arvoisena, voit keskittyä omaan elämääsi sen sijaan, että puurtaisit muiden eteen. Tässä asiassa ei ole kultaista keskitietä. Parisuhde on joko tärkeämpi tai vähemmän tärkeä kuin muut asiat. Sinä päätät.

Sijoittajasta vapaaherraksi

Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, miten paljon teet työtä, kulutat, hankit lapsia ja paljonko sinulla jää aikaa parisuhteelle. Vaikka monet asiat tuntuvat välttämättömiltä, kyse on omista valinnoista ja omasta arvojärjestyksestä.

Nuori perhe oli toteuttanut unelmansa. He olivat ostaneet vanhan omakotitalon ja ryhtyneet kunnostamaan sitä. Talo oli viehättävä ja sijaitsi rauhallisella, puistomaisella alueella, jossa lasten oli hyvä leikkiä. Koulumatka oli lyhyt ja naapurista löytyi kavereita.

Molemmat puolisot kävivät töissä, mutta talous oli tiukoilla. Asunnon ostoon ja remonttiin oli otettu pitkä laina, sisustus, kodinkoneet ja puutarhakalusteet oli hankittu osamaksulla ja kulutustavarat luottokortilla. Raha oli ainainen riidanaihe.

"Tili oli miinuksella enkä saanut ostettua niitä juustoja perjantain illanviettoon. Oletko taas törsännyt?" A kysyi.
"En. Olen raatanut koko päivän toimistolla enkä ole ehtinyt pyöriä kaupoissa. Lounaaksikin söin pelkän croissantin ja latten."
"Croissantin ja latten? Samalla rahalla olisi saanut uudet poranterät."
"Kumpi on tärkeämpi: hengissä pysyminen vai poranterät?" B letkautti ja yritti vaivihkaa piilottaa Stockmannin muovikassia kaappiin.
"Mitä sinä siellä piilottelet?"

Miettikää yhdessä, miksi haluatte tehdä työtä.

"En mitään."
"Näytäs nyt. Sehän on ihan uusi Stockmannin kassi, taisit sittenkin käydä kaupoilla."
"Parit pikkuhousut vain ja lapsille aluspaitoja."
"Sinullahan on kaapit täynnä alusvaatteita eikä kirpputorilla ole myyty vielä niitä käyttämättömiä lastenvaatteitakaan."
"Äh, ne lastenvaatteet ovat liian pieniä, eivät ne mahdu enää kummallekaan. Sitä paitsi nämä paidat olivat tarjouksessa ja alushousuja tarvitsee aina. Jos pesisit joskus itse pyykkiä, niin tietäisit."
"Ymmärrätkö, ettei meillä ole rahaa ostaa jatkuvasti uusia vaatteita niin kuin Virtasilla."
"Ei töihin tai kouluun voi mennä risaisissa vaatteissa. Mitä muutkin ajattelisivat? Hankkisit paremmin palkatun työn, niin ei tarvitsisi kärvistellä."
"Vai on syy minussa ja minun huonossa palkassani? Teen viikonloppuisin ylitöitä ja iltaisin kotona taloremonttia. Mitä muuta vielä odotat?"
"Ne rahat hupenevat lainojen maksuun. Ei niillä mitään ylimääräistä hankita."
"Ylityörahoilla vaihdettiin vanha auto uudempaan, kun sinäkin sitä halusit. Etkö muka muista?"
"Pakkohan se oli vaihtaa. Vanha oli romu ja naapuruston naurunaihe."
"Pikkuhousuja ja aluspaitoja ei olisi ollut mikään pakko ostaa."
"No, tarjotaan ne sitten ruuaksi Virtasille perjantaina, kun jätit juustot hankkimatta."
"Ehkä on parempi, että tähän köyhäintaloon ei kutsuta vieraita ollenkaan."
"Mikset pyytänyt palkkaennakkoa juustoihin? Pakkohan niille Virtasille jotain on tarjota nyt kun heidät on kerran kutsuttu. Siellä oli viimeksi voileipäkakut ja samppanjat."
"Et sitten satu muistamaan, että minun palkkaennakkoni on jo nostettu kesäkuulle asti?"
"Ei kai? Sinun taloudenpitosi on aivan holtitonta, syökset meidät vararikkoon."
"Enpä sentään kuluta viimeisiä ruokarahoja stringeihin", A tuhahti ja painui kellariin jatkamaan remonttihommia B:n huutaessa perään:
"Tai poranteriin, puutarhakalusteisiin ja uuteen autoon!"

Samaan aikaan naapurissa Virtanen harmitteli kohtaloaan. Hän oli saanut vuosi sitten potkut ja eli velaksi. Toista se oli naapurin perheellä, jonka onnea täytyisi kärsiä koko perjantai–ilta haisevia juustoja maistellen.

Mitä muutoksia tekemällä teille jäisi enemmän yhteistä aikaa?

Esimerkissä velat kiristivät puolisoiden välejä ja ajoivat ylitöihin. Rahaa käytettiin enemmän kuin sitä tienattiin. Kummankin osapuolen mielestä toinen käytti rahaa vastuuttomasti.

Puolisot kuluttivat eri minätiloissa. A puolusteli hankintojaan arvoa kasvattavina sijoituksina. Hän kulutti Vanhemman minätilassa kestokulutushyödykkeisiin ja osti rakennusmateriaaleja ja työkaluja remonttia varten. B taas kulutti Lapsena heräteostoksiin ja paikkasi kulutuksella apeaa mielialaansa. Näistä B:n mielestä pienistä ostoksista kertyi isoja summia, sillä hän shoppaili ja lounasti kahviloissa päivittäin.

Omakotitalo kärjisti kierteen, sillä se nieli jatkuvasti lisää rahaa. Lainojen korkokulut olivat nousseet, remonttiin oli mennyt moninkertaisesti enemmän kuin etukäteen oli arvioitu ja remontin aikana oli tapahtunut vesivahinko, josta vakuutus oli korvannut vain osan. Lisäksi siistittyyn puutarhaan oli haluttu uudet puutarhakalusteet vanhojen tilalle.

Eläminen vuokralla kaupungin keskustassa oli tullut halvemmaksi. Oma talo oli kuitenkin hankittu, koska sen uskottiin tulevan pitkällä tähtäyksellä edullisemmaksi. Saihan vuokran hinnalla lyhennettyä lainaa ja maksettua korkoja. Oliko näin?

Korkokulujen nousu oli nostanut lainanhoitokuluja ja vanhan talon remontointiin upposi jatkuvasti lisää rahaa. Näitä kuluja ei oltu otettu huomioon laskelmissa eikä omalle työlle ja käytetylle ajalle annettu arvoa. Käsitys oman kodin edullisuudesta perustui mielikuvaan, jota tuki laskelmien sijaan pyrkimys normaaliin. Parin ystävät asuivat myös omakotitaloissa eivätkä he halunneet olla huonompia.

Talo oli edustanut mielikuvaa onnellisesta perheestä ja parisuhteesta, mutta lopputulos oli päinvastainen. Lapset sairastelivat siitä, että vanhemmilla ei ollut heille aikaa ja vanhemmat kärsivät stressistä. Sairastelu johti siihen, että perheenjäsenillä oli yhä vähemmän aikaa toisilleen ja yhä enemmän sairauksia. Voimat ehtyivät eikä ratkaisuja löytynyt. Suhteen aikaisemmat ongelmat kärjistyivät.

Miten tilanne voitaisiin ratkaista? Jos liikkeelle lähdetään taloudesta, voidaan havaita kuluttamisen epäsuhta tuloihin nähden. Pari voisi tehdä tietoisen valinnan: jatkammeko kulutusta entiseen tapaan vai haluammeko onnellisempaa yhdessäoloa?

Ratkaisuna voisi olla esimerkiksi talosta luopuminen ja takaisin vuokralle muuttaminen. Näin taloushuolten aiheuttama paine ja stressipohjaiset sairaudet helpottaisivat. Puolisoilla olisi enemmän aikaa toisilleen ja lapsilleen, kun heidän ei tarvitsisi tehdä jatkuvasti ylitöitä. Miten sinä ratkaisisit tilanteen?

Normaalin kyseenalaistaminen

Elämäämme ohjaavat kotoa ja ympäristöstä saadut mallit. Meillä suomalaisilla voi esimerkiksi olla mielikuva siitä, että hyvään elämään kuuluvat punainen tupa ja perunamaa. Kyse on

Lykkää seuraavaa ostosta ja mieti, onko se tarpeellinen. Mistä rahat ovat pois?

hallitsevista ajattelu– ja toimintamalleista. Niitä tuotetaan sosiaalisissa suhteissa kotona, koulussa ja työssä sekä yhteiskunnallisissa instituutioissa, kuten medioissa, hyvinvointivaltion järjestelmissä (palvelut, tuet, verotus) ja kirkossa. Meitä ohjataan elämään niin, että olisimme hyviä työntekijöitä, vastuullisia vanhempia ja lainkuuliaisia kansalaisia.

Hyvinvointiyhteiskunta toimii kansalaisiinsa nähden Vanhemman minätilassa. Meille viestitään, millainen on hyvä elämä, mitä siihen kuuluu, millä mittareilla sen voidaan todeta toteutuvan ja miten sitä pitää tavoitella. Näin luodaan kuva normaalista. Malleja voidaan viestiä suoraan esimerkiksi yhteiskunnan tukien, kuten lapsilisien ja asuntolainan korkovähennysten avulla. Epäsuoria viestejä ovat esimerkiksi medioiden esittämät ihannekuvat siitä, miten kovasti työtä tekemällä voi menestyä ja ostaa hienon talon.

Mukautuvan Lapsen minätilassa olemme sisäistäneet mallit. Niihin kuuluvien asioiden tavoittelu tuntuu luonnolliselta ja juontuvan meistä itsestämme. Niin myös perustelemme niitä, aivan kuten edellisen esimerkin puolisot. He halusivat perheen, koska lapset olivat luonnollinen osa parisuhdetta. Oma talo ostettiin, koska sen ajateltiin tulevan halvemmaksi kuin vuokralla asuminen, tuovan turvaa ja kartuttavan omaisuutta. Omaa kotia laittamalla puolisot saivat sellaisen kuin itse halusivat eikä heidän tarvinnut pelätä, että joku vuokraisi asunnon alta. Auto osoittautui välttämättömäksi, sillä vanhempien työ, lasten harrastukset ja ruokakaupat olivat kaukana. Aika ei riittänyt julkisen liikenteen käyttöön.

Tarvitsiko esimerkin pariskunta kaikkia edellä mainittuja asioita? Puuttuiko heidän elämästään jotain oleellista? Olivatko he onnellisia?

Yhteiskunnan näkökulmasta esimerkin pariskunnalla ei ollut ongelmia. Lapset takasivat jatkuvuuden, kuluttaminen ja velka ajoivat parin tekemään lujasti töitä, tuottamaan ja maksamaan veroja. Kansantalous kasvoi, mutta parisuhteelle pitkät työpaikalla vietetyt päivät ruuhkaisine työmatkoineen jättivät vähän aikaa.

Monet lykkäävät omaa onnellisuuttaan tulevaisuuteen, jopa eläkeikään tai lasten kotoa lähtöön saakka. Freudilaisittain voidaan puhua viivästetystä tarpeiden tyydytyksestä. Mutta miksi lykätä onnellisuuttaan myöhemmäksi, jos voisi olla onnellinen jo nyt, tässä hetkessä? Onnellisuus on saavutettavissa, mutta hallitsevat ajattelu– ja toimintamallit voivat hämärtää näkemästä valinnan mahdollisuutta. Me voimme kuitenkin halutessamme aina valita eri tavalla. Se vaatii vain rohkeutta nähdä ja tehdä asioita toisin, kyseenalaistaa normaali.

> *Me huomasimme toteuttaneemme suomalaista unelmaa tiedostamattamme. Päivi vaihtoi mielekkään työn perässä työnantajalta toiselle ja maksoi asuntolainaa. Tosiasiassa hän halusi matkustaa ja koki, että työltä liikeni siihen liian vähän aikaa. Lisäksi asuntolaina kutisti matkakassaa ja sitoi paikalleen. Eläkkeelle asti Päivi ei halunnut odottaa unelmansa toteutumista, vaan hän alkoi pohtia valintojensa tarkoituksenmukaisuutta.*

Mitkä muutokset työssä ja asumisessa antaisivat teille enemmän yhteistä aikaa?

Santeri oli hankkiutunut opiskeluaikana kahden asunnon loukun ja talouskriisin myötä velkakierteeseen. Huonon työllisyystilanteen takia hän oli ryhtynyt yrittäjäksi ja juuttunut valitsemalleen uralle velkojen takaisinmaksun jälkeen. Yrittäjyys tuntui palkitsevalta, sillä sen avulla saattoi työllistää muita ja ansaita arvonantoa. Sivutuotteena syntyi kaksi avioliittoa ja –eroa. Myöhemmin kertynyt varallisuus ajoi tekemään yhä enemmän töitä kohonneiden verojen ja elatusmaksujen maksamiseksi. Santeri huomasi, että raha ja muiden hyväksyntä eivät tehneet häntä onnelliseksi.

Huomasimme molemmat, että olimme eläneet hallitsevien ajattelu– ja toimintamallien mukaan. Se oli helppoa, sillä riitti että teimme samaa kuin muutkin. Omien halujen ja tarpeiden tuntemista ei tarvittu, pikemminkin päinvastoin. Elämästämme olisi tullut epämukavaa, jos tarpeemme ja halumme olisivat johtaneet meidät ristiriitaan normaaliin nähden. Näin lopulta kävi. Tavattuamme toisemme laitoimme elämämme arvot uuteen järjestykseen. Päätimme keskittyä siihen, mikä meistä oli tärkeää: toisiimme, rakkauteen ja unelmiemme toteuttamiseen.

Oivalsimme, että työn ja rahan perässä juokseminen oli oma valintamme, ei pakko. Yhdessä olemiseen ja matkustamiseen ei tarvita hienoja puitteita eikä sen tarvitse tulla kalliiksi. Kun muutimme pois Suomesta, pärjäsimme niin pienillä tuloilla, että Suomessa meidän katsottaisiin elävän minimitulojen ja köyhyysrajan alapuolella. Tulimme kuitenkin mainiosti toimeen: asuimme ja söimme hyvin, matkustimme ja nautimme elämästä. Ennen kaikkea meillä oli kaikki aika itsellemme ja toisillemme. Kyse oli valinnasta. Me arvostimme parisuhdettamme enemmän kuin entisiä hienoja asuntojamme, autojamme ja yrityksiämme.

Kaikki ratkaisut ovat henkilökohtaisia eikä niissä ole oikeaa tai väärää. Mitä ratkaisuja sinä voisit tehdä? Mikä tekisi sinut onnellisemmaksi?

Normaalius on kulttuuri– ja aikasidonnaista. Sen suhteellisuuden huomaa tarkastelemalla, mitä eri aikoina ja eri kulttuureissa on pidetty normaalina. Kun länsimaisessa yhteiskunnassa arvostetaan tänä päivänä jälkeläisiä tuottavia heteroliittoja, antiikin Kreikassa ihannoitiin homosuhteita. Erityisen haluttu oli vanhemman miehen ja nuoren pojan välinen kumppanuus, joka näyttäytyi lähes pyhäksi. Naisia taas tarvittiin jälkeläisten tuottamiseen. Heteroliittoja puoltava näkemys vahvistui teollistumisen myötä, kun tuli huoli työvoiman uusiutumisesta. Myös kansallinen ajattelu ja kehittyvä tilastotiede tukivat suuntausta. Kansan piti olla suurilukuinen, jos se mieli olla rikas ja mahtava. Seksuaalikäyttäytymisestä tehtiin valtion asia.[6]

Tiskatkaa käsin, vaikka teillä olisikin tiskikone. Toinen pesee ja toinen kuivaa.

Yhteistä kaikille erilaisille normaaleille on niiden keinotekoisuus. Ne ovat tiettynä aikana vallitsevia käsityksiä, eivät totuuksia tai oikeita tapoja toimia. On muistettava kysyä, mistä käsityksemme normaalista juontaa, ketkä sen puolesta puhuvat, mitä he ja me itse siitä hyödymme.

Normaalin määrittäminen on vallankäyttöä, jonka kyseenalaistaminen ei ole helppoa. Yhteiskunnassamme ei ole yhtä instituutiota, paikkaa tai ryhmää, joka puhuisi normaalin puolesta, vaan me kaikki käytämme normaaliin liittyvää valtaa. Voimme omilla valinnoillamme vahvistaa hallitsevia ajattelu– ja toimintatapoja ja ajaa muita niiden piiriin tai kyseenalaistaa niitä.

Kannamme normaalia itsessämme. Se on sisäistynyt käsitys siitä, miten elämä tulisi elää. Se voi ilmetä hallitsevien mallien omaksumisena, niihin mukautumisena, niiden vastustamisena tai niistä piittaamattomuutena. Kaikissa edellä mainituissa tavoissa olemme jollakin tavoin sidoksissa oman aikamme ja kulttuurimme normaaliuteen.

Suomessa normaalia vahvistavat käsitykset siitä, että kulttuurimme olisi yhtenäinen. Erilaisuutta pelätään. Sinkkuutta, lapsettomuutta, seksuaalista suuntautumista ja työttömyyttä saatetaan selitellä, koska ne koetaan häpeällisiksi asioiksi. Lapseton, pariton tai työtön on perinteisen suomalaisen hyvän elämän mittapuun mukaan vajaa tai epäonnistunut. Häneltä puuttuu jotain.

Normaalista poikkeaminen voi aiheuttaa meissä jopa taikauskonomaista pelkoa. Normaaliin Mukautunut Lapsi saattaa pelätä, että jos hän tekee jotain eri tavoin, elämä menee pilalle. Kun me lopetimme työnteon, meiltä kysyttiin, emmekö pelkää eläkkeidemme ja sosiaaliturvamme puolesta. Lapsi ei usko pärjäävänsä yksin, ilman yhteiskunnan apua, ja juuri tätä käsitystä Vanhemman minätilassa esiintyvät hänessä vahvistavat. Vanhemman minätila saa oikeutuksensa siitä, että hänellä on holhottavia. Mikä olisi hyvinvointivaltion tehtävä, jos kansalaiset kyseenalaistaisivat sen hoivan?

Poikkeavien valintojen tekemiseen tarvitaan Aikuisen minätilaa. Aikuisella on rohkeutta kyseenalaistaa ja olla välittämättä siitä, mitä muut ajattelevat. Onnellisuus on henkilökohtainen asia. Kukaan muu kuin sinä itse ei voi tietää, mikä tekee sinut onnelliseksi. Sama pätee onnelliseen parisuhteeseen. Toinen ei voi antaa onnea sinulle, jos et itse tiedä mitä elämältäsi haluat tai jos toimit tiedostamatta tai tiedostaen vastoin omaa tahtoasi.

Onnellinen parisuhde koostuu kahdesta yhdessä elävästä onnellisesta ihmisestä. Heidän onnellisuutensa vahvistaa toinen toistaan ja rohkaisee onnellisuutta lisääviin valintoihin.

Kiireetön elämä

Katsotaan seuraavaksi tarkemmin normaalin elämän osatekijöitä: työtä, taloa, tavaroita, lapsia ja ystäviä. Näistä työ on keskeisessä osassa ja se voi olla jopa elämän tarkoitus. Siitä haetaan

elämään sisältöä ja aineksia minuuden rakentamiseen. Uuteen ihmiseen tutustuttaessa keskeinen kysymys voi olla "Mitä teet työksesi" sen sijaan, että kysyttäisiin "Mikä tekee sinut onnelliseksi?" Työn katsotaan kuvastavan sitä, mikä kukin on: mitä hän osaa, mitä hän kykenee saavuttamaan ja millaista arvostusta hän nauttii. Työn merkitys korostuu etenkin talouden laskusuhdanteissa, kun työstä tulee etuoikeus.

> *Me saimme työn kautta arvonantoa muilta ja pönkitimme minäkuvaamme. Etenimme uralla, saimme uusia ystäviä ja keräsimme vaurautta. Menestys ei kuitenkaan tehnyt meitä onnelliseksi, sillä tavoite ei ollut lähtöisin meistä itsestämme. Sen määrittelivät muut.*

Menestys on suhteellista. Sitä voidaan mitata vain suhteessa muihin, mikä aiheuttaa jatkuvaa vertailua ja kilpailua. Joku voi pärjätä hyvin ja toinen vieläkin paremmin olematta silti yhtään onnellisempi.

Mitä merkitystä menestyksellä on, jos siitä huolimatta tuntee itsensä onnettomaksi? Kuinka hyvä pitää olla, ettei menestys voi himmetä? Entä kuinka paljon menestystä tarvitaan, jotta olisi kaikkein paras?

> *Meille menestys pelkistyi muiden hyväksynnän ja vaurauden tavoitteluksi. Työ oli siihen väline, joka muuttui menestyksen hohdon kadottua turhaksi. Tekisitkö sinä töitä, jos siitä ei maksettaisi palkkaa? Menisitkö aamulla töihin, jos ilman sitä nauttisit nykyistä arvonantoa, säilyttäisit sosiaaliset suhteet työkavereihisi ja elantosi olisi turvattu koko loppuelämäksi? Saattaa olla, että työnteon tuoma turvallisuuden– ja omanarvontunne muuttuisivat merkityksettömiksi, kuten meille kävi.*

> *Työntekoon käyttämämme aika ei edistänyt onnellista parisuhdetta, vaikka sillä saatiinkin hankittua kauniit kodit. Päivi eli etäsuhteissa tai sinkkuna ja Santeri koki kaksi avioeroa. Ongelma löytyi arvostuksistamme. Oli valittava, kumpi oli tärkeämpi ja kumpi teki onnellisemmaksi, työ vai parisuhde. Sama asia laajeni myös yleisemmäksi, elämän tarkoitusta koskevaksi kysymykseksi: oliko elämämme tarkoitus työ, onnellisuus vai joku muu. Kaikkea ei voinut saada. Jatkuvan kiireen täyttämässä elämässä aika on rajallinen ylellisyyshyödyke.*

Mikä on sinun suhteesi työhön? Mitä jatkuvasta suorittamisesta jää muisteltavaksi, kun eläköitymisen aika tulee? Tekisitkö työtä palkatta?

Mitä tekisitte yhdessä, jos teillä olisi rajattomasti aikaa ja rahaa?

Kun aika ei riitä

Kiire on yleinen ongelma, mutta siitä ei välttämättä haluta luopua. Kiireellä voi olla sekä myönteinen että kielteinen merkitys.

Kiire saa tuntemaan tärkeäksi. Kun esittelee työpaikalla täyttä kalenteria kollegoille, luo itsestään kuvaa pätevänä ja haluttuna työyhteisön jäsenenä. Mutta mitataanko ihmisen arvo siinä, kuinka täyteen päivät on onnistuttu buukkaamaan?

Henkilökohtaisessa elämässä kiire vapauttaa miettimästä syvällisiä kysymyksiä, kuten elämän tarkoitusta tai omaa kuolemaa. Kiire oikeutetaan Vanhemman minätilassa tulevaisuuden tavoitteilla, jotka ovat usein materialistisia: halutaan maksaa lainat pois, säästää, kartuttaa eläkettä tai hankkia tavaroita. Kun nämä tavoitteet on saavutettu, aika täytetään jollain muulla. Eläkkeelle jättäytynyt voi toimia erilaisissa yhdistyksissä, hallituksissa, harrastuksissa, ryhtyä kirjoittamaan muistelmiaan, matkustaa tai hoitaa lastenlapsia. Kiire pitää vireänä; kiireettömät koetaan luovuttaneiksi.

Jos tunnistat kiireen elämässäsi, mieti, miten saisit puolisolta ja suhteelta saman tyydytyksen kuin työnteolta. Pakenetko kalenterilla kotoasi? Mitä pelkäät?

Kiire voi syntyä kyvyttömyydestä priorisoida ja organisoida tehtäviä. Kun asioita unohdellaan ja keskitytään epäolennaiseen, voidaan näyttää hyvinkin toimeliaalta saamatta mitään aikaan. Kiire voi tuoda myös jännitystä elämään. On mukavaa, kun on monta rautaa tulessa yhtä aikaa. Jos tunnistat itsessäsi tämän Lapsen minätilaan viittaavaan piirteen, mieti miten voisit löytää saman jännityksen ja virikkeet parisuhteestasi? Puuttuuko parisuhteestasi spontaaniutta? Miten sitä voisi lisätä?

Kielteiseksi kiire muuttuu silloin, kun pitäisi revetä joka suuntaan, mutta ei jaksa. Pinna kiristyy, mikä näkyy työssä ja kotona. Työ ei tuota tyydytystä ja rempalleen jätetty parisuhde imee mehut. Eräässä parisuhdekirjallisuuden bestsellerissä kehotetaan varaamaan puolisolle kaksikymmentä minuuttia päivässä. Miksi ei yhdeksäntoista tai kaksikymmentäyksi minuuttia?

Kiireetön tuntee elämänsä prioriteetit ja kantaa niistä vastuun. Hänelle suhde aikaan on valinta, joka pohjautuu käsitykseen elämän tarkoituksesta. Hän ei puolustele ajankäyttöään ulkoisilla tekijöillä.

Ajankäytöstään voi päättää esimerkiksi valitsemalla, millaiseen asemaan hakeutuu työssään. Jos haluaa omistaa aikaa parisuhteelle, ei välttämättä kannata tavoitella aikaa vieviä johto–, esimies– tai asiantuntijatehtäviä tai ryhtyä yrittäjäksi. Voi myös päättää, montako lasta hankkii, ottaako asuntolainaa ja miten kuluttaa. Näillä valinnoilla voi säädellä sitä, paljonko parisuhteelle liikenee aikaa.

Jos työ menee puolison edelle, on vastuu tästäkin valinnasta itsellä sen sijaan, että syy sälytettäisiin työnantajan, asiakkaiden, yhteiskunnan, pankin tai muiden niskoille.

Jos molemmat puolisot nauttivat kiireestä, suhde voi rapautua ja muuttua ennen pitkää yhteisen talouden ylläpidoksi. Tapaamiset merkitään kalenteriin ja niistä tulee vain työtä,

harrastuksia ja muuta sosiaalista elämää häiritsevä sivuseikka. Onnettomimmassa tapauksessa suhteelle omistautuneempi puoliso odottaa kotona, kun puhelin yhä uudelleen soi ja tiedottaa uusista, yllättävistä viivästyksistä. Yhteisestä ajasta tulee odotuksilla täyteen ladattua laatuaikaa, joka on tuomittu epäonnistumaan.

Tarkoitamme laatuajalla etukäteen aikataulutettua ja määräaikaista ajankohtaa, jonka puolisot ovat sopineet viettävänsä yhdessä. Se voi olla esimerkiksi viikonloppu Barcelonassa, kylpyläpäivä Naantalissa tai ilta elokuvissa. Tarkoituksena on juhlistaa yhteistä aikaa irtautumalla hetkeksi arjesta.

Laatuaika suoritetaan päämäärätietoisesti aikataulussaan kuten työ ja siihen kulutetaan rahaa. Kotona ruuan laittamista yhdessä tai viinilasin nauttimista ei ehkä koeta tarpeeksi hienoksi.

Laatuajalle on tyypillistä, että kiireisen puolison voi olla vaikea irtautua hektisestä elämänrytmistään. Hän tekee ehkä etätöitä elokuvista tai Gaudin temppelin juurelta Barcelonasta, jolloin kumpikaan puolisoista ei ole tyytyväinen. Kännykkä vie huomion tai kontakti vaihtuu TV:n tuijotukseen tai netissä surffailuun, vaikka ollaankin näennäisesti yhdessä. Taustalla voi vaikuttaa jommankumman tai molempien läheisyyden pelko.

Jos puolisolle ei lopulta liikene edes laatuaikaa, hän saattaa turhautua ja lähteä. Suurista odotuksista syntyy suuria pettymyksiä. Ero kärjistää stressin äärimmilleen. Se voi näkyä loppuunpalamisena, masennuksena tai fyysisinä oireina.

Meillä on yksi yhteinen kokemus laatuajasta. Emme ehtineet käydä seurusteluaikana treffeillä, koska muutimme saman tien yhteen. Myöhemmin Päivin teki mieli vanhanaikaisia, romanttisia tärskyjä, joten otimme kalenterit käteen ja sovimme yhteisen elokuvaillan. Ajankohta oli kiireisen työpäivän jälkeen. Kävimme hakemassa pikaruokaravintolasta kanankoipia evääksi ja otimme elokuvasalin lyhytselkäisissä tuoleissa mukavan asennon. Filmi pyöri, mutta eväiden loputtua Santeri nukahti ja alkoi kuorsata äänekkäästi. Michael Mooren 9/11 ei jaksanut pitää väsynyttä työmyyrää hereillä.

Kokemuksesta viisastuneena päätimme luopua laatuajasta. Sen seurauksena kaikki aika muuttui laatuajaksi. Suunnitelmattomuus, spontaanius ja omien mielihalujen toteutus sitoivat meidät hetkeen. Onnellisuus löytyi toisistamme tässä–ja–nyt. Se ei ollut tulevaisuuden suunnitelmissa, jotka lykkäävät tarpeiden tyydytystä eikä menneisyyden muistoissa, jotka ovat ajan kultaamia ja joita ei saa takaisin. Kiireestä tuli meille kielteinen, sillä se ajoi pois tästä hetkestä. Meidän ei tarvinnut enää päteä, menestyä ja saada muilta hyväksyntää. Riitti, että saimme olla yhdessä. Kaupassa käynti, tiskaus ja ruuanlaitto kävivät laatuajasta.

Lähtekää yhdessä ruokaostoksille.

Kun on itse tehnyt aikaa koskevat valintansa, niitä voi muuttaa koska tahansa. Halutessaan ajasta saa ehtymättömän luonnonvaran tai se voi lakata olemasta. Kun ei pidä itseään tärkeänä ja sohi joka suuntaan, on aikaa keskittyä parisuhteeseen ja omaan itseensä. Puhelin ei pirise kollegoiden, alaisten tai ystävien kysellessä korvaamattomia neuvoja eikä kalenteri kiritä juoksemaan kilpaa kellon kanssa.

Meille puhelimesta ja kalenterista eroon hankkiutuminen oli yksi onnellisuutta lisänneistä surmanhypyistä. Luovuimme kiireestä ja tärkeydestämme. Emme enää nähneet itseämme muita vastaan kilpailevina, vaan osana kaikkea.

Kotityöt

Kotitöiden tekeminen voi kiristää välejä ja johtaa toisen puolison uhrautumiseen. Aika ja omanarvontunto ovat keskeisiä taustalla vaikuttavia tekijöitä. Kiireisinä olemme tärkeitä eikä meillä ole aikaa mielestämme joutavanpäiväisiin, arvoamme alentaviin puuhiin. Toinen puoliso ottaa ehkä televisiosta vastaan yksisuuntaista viestintää sillä aikaa, kun toinen uhraa itsensä tiskivuoren edessä.

Kun emme kasaa itsellemme kiireitä, muutumme arvottomiksi. Tällöin kotityötkään eivät tunnu vastenmielisiltä. Väitämme, että nimenomaan arvottomuus ja onnellisuus kulkevat käsi kädessä. Onnellinen ihminen ei piittaa omasta arvostaan, sillä arvo määräytyy muiden kautta. Hänelle oma sisäinen rauha on merkityksellisempi. Tärkeä ihminen taas elää muista. Hän ei saa lisää karmapisteitä kotitöistä tai onnellisuudestaan, vaan muiden hyväksynnästä. Hän himoitsee julkista tunnustusta.

Kotityöt voivat olla mitä parhainta yhdessäoloa. Esimerkiksi tiskaus ja kuivaus hoituvat erinomaisesti yhteistyössä. Meille erilaiset askareet ovat tapa viettää aikaa yhdessä. Asuimme tätä kirjaa kirjoittaessamme ystävämme luona Ranskassa ja autoimme häntä remontissa. Pidimme kirjoitusvuoroja ja keskustelimme aiheesta remonttihommissa, kauppaan kävellessä ja kotitöitä tehdessä.

Yhdessäoloomme kuuluvat myös luontokävelyt, elokuvien katselu, ystävien ja ihmisten tapaaminen ja matkustaminen. Toisinaan emme tee mitään. Löhöilemme sängyssä sylikkäin tai pidämme toisiamme hyvänä. Meille on tärkeää, että voimme valita, miten käytämme aikamme. Aika on kallisarvoisinta, mitä voimme antaa toisillemme.

Arkemme on aikaisempiin suhteisiimme verrattuna juhlaa eikä sen harmaudesta ole tietoakaan. Huomioimme toisiamme pienissä asioissa: keitämme teetä, hieromme niskaa, käsiä ja jalkoja, hyväilemme, halaamme, hellittelemme, suutelemme. Huomionosoitukset tuntuvat hyvältä ja piristävät päivää. Ne muistuttavat siitä, että vierellä on kumppani, joka on valmis

Yllätä puolisosi varaamalla hänelle viikon ajan joka ilta aikaa tekemättä siitä numeroa.

jakamaan kaiken. Vaikeitakaan asioita ei tarvitse kohdata yksin. Ohessa on kuvaus eräästä yhdessä viettämästämme arkipäivästä jouluaatonaattona Malesiassa.

Santeri heräsi aamulla ennen auringonnousua ja Päivi nukkui puoleenpäivään, sillä yskä oli pitänyt häntä parina edellisenä yönä valveilla. Tuntui taivaalliselta ottaa univelat takaisin korkojen kera.

Olimme kyläilemässä Santeria lapsena hoitaneen Helenan luona Kuala Lumpurissa. Helenan perheeseen kuuluu aviomies, neljä täysi–ikäistä lasta, kaksi koiraa ja kissa. Emäntämme oli keittänyt aamiaiseksi herkullista mannaryynipuuroa, joka kuljetti meidät muistoissamme takaisin lapsuuteen.

Oli jouluaatonaatto. Perinteisen suomalaisen joulun viettäminen edellytti runsaasti valmisteluja. Perheen tytöt tekivät piparkakkuja ja me kuorimme kasoittain lanttuja ja perunoita laatikoita varten. Kauppa toimitti kinkun ja kalkkunan valmiiksi paistettuina. Lohi oli ostettu edellisenä päivänä pitkäksi venyneen ostosreissun päätteeksi. Se oli suolattu ja odotti suomalaista savustuspönttöä. Oli vaikea pitää näpit irti kaikista herkuista, joita emme olleet saaneet pariin vuoteen.

Iltapäivällä surffailimme netissä. Santeri kirjoitti sähköpostin entisen yritYksensä työkavereille ja lueskeli tietokonevirusten teko–ohjeita ja selvitti, mitä ovat blogien feedit ja ping ja katseli lopuksi uutisia. Päivi taas viihtyi Helenalta lainaksi saamiensa kirjojen parissa. Matkustaessa suomalaisista kirjoista on tullut hänelle harvinaista herkkua aivan kuten saunasta Santerille. Edellisen kerran Päivi oli saanut suomenkielistä luettavaa Thaimaassa, kun olimme ladanneet suomenkielisiä klassikkoja gutenberg.org –palvelusta ja tulostaneet niitä.

Soitimme emäntämme toivomuksesta suomalaista musiikkia. Suosikkeihimme kuuluvat Ismo Alanko, Kauko Röyhkä ja Ultra Bra. Tunnelma oli epätodellinen, kun supisuomalaisen miljöömme keskelle ilmaantui yhtäkkiä apinalauma. Koirat jahtasivat ne puutarhan nurmelta hedelmäpuihin longaneita syömään.

Olimme kokanneet pari edellistä päivää ja nyt emäntämme valmisti illallisen. Tarjolla oli kalapataa ja tandoori–kanaa. Edellisestä ateriasta oli

Miettikää yhdessä, miksi haluatte tehdä työtä.

lisäksi jäänyt höysteeksi valkosipuliperunoita. Ruokailun jälkeen rojahdimme sohvalle hyväilemään toisiamme. Sitten Santeri katseli kuvia suomalaisesta lehdestä sillä aikaa, kun Päivi valtasi tietokoneen ja naputteli tämän tarinan blogiimme.

Pesimme likaisia vaatteitamme. Saimme käyttää pesu– ja kuivauskonetta, mikä helpotti pyykkäystä. Santeri kävi suihkussa estääkseen juuri puhdistuneita vaatteita likaantumasta saman tien uudelleen. Sitten painuimme pehkuihin. Oli ilta, tai ainakin pimeää. Makasimme sylikkäin, rakastelimme ja nukahdimme.

Hyvä arki ei tarkoita jatkuvaa harmoniaa. Yhdessä tekemisestä syntyy myös erimielisyyksiä. Askareet eivät aina huvita molempia tai niiden tekemisestä vallitsee erilainen käsitys. Esimerkiksi siisteydessä voi olla puolisoiden kesken huomattaviakin eroja. Toinen jättää vaatteita lojumaan sinne tänne, kun taas toinen haluaa viikata ne millisuoriin riveihin vaatekaappiin.

Mitkä kotityöt teillä hiertävät? Miten voisitte tehdä niitä yhdessä ja muuttaa arkea juhlaksi?

Kun vähemmän on enemmän

Kuluttaminen voi tarjota arjen paineissa tilapäistä helpotusta ahdistukseen ja onnettomaan elämään. Murheet peittyvät tavaravuoreen ja parisuhdetta paikataan esimerkiksi uudella kodinkoneella, joka säästää ikäviltä kotitöiltä.

Kuluttaminen voi antaa myös elämälle tarkoituksen. Osamaksut, kulutusluotot, velat, lainat ja kiinnitykset sitovat tulevaisuuteen ja määräävät elämän suunnan jopa vuosikymmeniksi eteenpäin. Lopputuloksena aikaa säästävästä kodinkoneesta voi jäädä entistäkin vähemmän aikaa, ja tästä ajasta tulee velkataakan alla yhä ahdistavampaa.

Vanhemman minätilassa kulutetaan harkiten: säästetään, vertaillaan hintoja ja tehdään sellaisia investointeja, joiden uskotaan kartuttavan omaisuutta. Hankinnat tuovat turvallisuuden tunnetta, vaikka samaan aikaan on huoli omaisuuden arvon laskemisesta, tuhoutumisesta ja sen suojaamisesta varkailta. Sijoittaja saattaa pelätä, että hänen vaivalla koottu vaurautensa hupenee muiden taskuihin, inflaatioon ja veroihin.

Tilanne on tuttu kenelle tahansa, joka tienaa enemmän kuin kuluttaa. Jos ottaa riskin ja sijoittaa esimerkiksi osakkeisiin, on mahdollista saada tuottoa riskin vastineeksi. Jos taas ei ota riskiä ja valitsee turvallisuuden, rahat hupenevat vähitellen inflaatioon ja veroihin. Rahaa pitää siis hankkia koko ajan lisää, mikä aiheuttaa työtä ja huolta. Tekeekö huoli sinut onnelliseksi?

Omaisuus sitoo omistajaansa, sillä materian hallinta velvoittaa. Kiinteistöt vaativat sisustusta,

remontointia, palotarkastuksia ja veronmaksua, autot, veneet ja moottoripyörät säännöllistä huoltoa, veronmaksua ja katsastuksia.

Kuluttamiseen voi ohjata jatkuva itsen ja muiden vertailu. Helpointa vertailu on materian kautta ja tästä syystä ihmisen olemus ja arvo voivat pelkistyä vaurauteen. Varallisuus kohottaa omanarvontuntoa. Mitä enemmän sitä on, sitä tärkeämmäksi voi tuntea itsensä. Iso ego koettelee kuitenkin parisuhdetta, sillä tärkeät ihmiset korostavat itseään kohtelemalla muita huonosti. Muutenhan tärkeydestä ei ole mitään iloa eikä se olisi tavoittelemisen arvoista.

Hankkimaansa ei voi olla koskaan tyytyväinen, sillä aina löytyy joku, jolla on enemmän. Maailmassa on rajallinen määrä rahaa ja se jakautuu epätasaisesti.

Jos tunnistat Vanhemman minätilan kuluttaessasi, mieti, ovatko sijoittaminen ja hankintojen vertailu sinulle tärkeämpiä ja mieluisampia kuin puolison hyvänä pitäminen? Mitä jos hierotkin osakekauppojen sijaan puolisosi hartioita ja lähdet hänen kanssaan kävelylle?

Kuluttaminen voi olla tapa reagoida ongelmiin. Lapsen minätilassa se tarjoaa lyhytaikaisen helpotuksen siirtämällä ongelmat tulevaisuuteen. Samalla se kuitenkin saattaa pahentaa niitä. Ostohysteriasta seuraa krapula, jos raha ei riitäkään ruokaan ennen seuraavaa palkkapäivää.

Lapsi saattaa haikailla aina jotain parempaa ja enemmän, sillä hänessä on hamsterin vikaa. Koti voi pursuta tavaroita, sillä kun yksi tarve saadaan tyydytettyä, on seuraava ja isompi jo odottamassa. Kun kaapit täyttyvät, vanhoja tavaroita myydään kirpputorilla niin, että saadaan tilaa uusille. Näin eletään jatkuvasti yli varojen. Mitä enemmän tienataan, sitä enemmän kulutetaan. Rahaa ei ole koskaan riittävästi ja kaupat pursuavat houkuttavia tavaroita, joita ystävät ja kollegat ovat jo onnistuneet hankkimaan.

Ostamisen ja omistamisen logiikka on sama kuin kansantaloudessa, jossa kasvun oletetaan olevan ikuista. Koko ajan pitää saada enemmän. Voidaan kuitenkin kysyä, mitä iloa kasvusta ja määrän lisäämisestä on? Jos saisit lottovoiton, mitä kaikkea ostaisit tullaksesi onnellisemmaksi?

Jos tunnistat kulutuksessasi Lapsen minätilan, mieti miksi haluat ostaa, kun olet seuraavan kerran lähdössä shoppailemaan. Ostatko tavaralla onnea, kohotatko apeaa mielialaasi vai koetko todella tarvitsevasi sitä? Olethan itsellesi rehellinen aina inhottavuuteen saakka. Mieti, voisitko kauppaleikin sijaan tehdä puolisosi kanssa jotain jännittävää ja voisiko se olla tyydyttävämpää.

Onnellisen Aikuisen minätilassa ihminen ei tarvitse materiaa tuomaan elämälleen tarkoitusta tai pönkittämään minuuttaan. Hän kuluttaa harkiten eikä sido itseään stressiä ja työtä aiheuttavilla sijoituksilla tai paikkaa huonoa mieltään heräteostoksilla. Hän ei välttämättä kaipaa kodinkoneita, sillä kotityöt voivat olla mukavaa yhteistä tekemistä puolison kanssa, minkä ansiosta säästyy energiaa ja luontokin saastuu vähemmän. Aikaakaan ei välttämättä kulu enempää. Tiskikoneen käytön opettelu, täyttäminen, tyhjentäminen ja vesivahinkojen korjaaminen voi viedä enemmän aikaa kuin yhdessä käsin tiskaaminen. Syntymättä jäänyt velkataakka ei rasita parisuhdetta eikä aja työpaikalle ansaitsemaan lisää rahaa.

Menkää yhdessä kirpputorille myymään pois tarpeettomia tavaroita ja vaatteita.

Yhteenveto

Parisuhteeseen vaikuttaa joukko ulkoisia tekijöitä, kuten työ, kiire, kulutus, lapset ja ystävät. Ne ovat omia valintoja ja sen ansiosta voit halutessasi aina valita myös toisin. Sinulla on parisuhteelle aikaa juuri niin paljon kuin haluat ja tarvitset.

Yhteiskunnan hallitsevat ajattelu– ja toimintamallit hämärtävät käsityksiä valinnan mahdollisuudesta. Ne voivat saada meidät lukkiutumaan normaaliin. Pakenemme ehkä töihin, lainanmaksuun, tavaraan, lapsiin ja ystäviin. Pyrkimys normaaliin on kuitenkin henkilökohtainen valinta siinä missä ajankäyttökin.

Pari voi valita jatkuvan yhdessä olemisen ja luopua ulkoisia rasitteista, kuten omistuksista. Onni ei välttämättä löydy tiilitalosta, vaan rakastavasta puolisosta, jolla on kaikki aika maailmassa. Aika on arvokkainta, mitä voimme toisillemme antaa. Ulkoiset tekijät eivät automaattisesti lisää parisuhteen onnellisuutta.

Ihana arki

Arki voidaan kokea parisuhteen uhaksi. Pahimmillaan sen pelätään tappavan rakkauden, seksin ja vieraannuttavan puolisot toisistaan. Kyse on kuitenkin valinnoista. Arki on juuri niin harmaata kuin haluamme siitä tehdä.

Arki voi olla parisuhteelle myös mahdollisuus. Mielipide–erot voivat rikastuttaa suhdetta, kotityöt tarjota mukavaa yhteistä puuhaa ja vaikeudet lähentää. Kyse on asenteesta.

Käsittelemme tässä luvussa parisuhteen arkeen liittyviä valintoja ja haasteita sekä syvennämme transaktioanalyysin käyttöä solmujen avaamisessa.

Haasteet avartavat

Yhdessäolo ei ole aina helppoa. Riidat, luottamuksen, läheisyyden ja seksin puute voivat jäytää välejä. Ongelmatonta suhdetta ei ole eikä siihen ole tarkoitus pyrkiäkään, sillä ongelmissa mitataan suhteen toimivuus.

Eri mieltä oleminen on niin parisuhteessa kuin ystävienkin kesken luonnollinen asia. Olisi pitkäveteistä keskustella sellaisen ihmisen kanssa, joka on kaikesta samaa mieltä. Mielipide–erot ja niistä keskusteleminen mahdollistavat kehittymisen ja omien mielipiteiden muuttamisen.

Vanhemman minätilassa puolison erilaisuus voi muodostaa haasteen, sillä Vanhempi puuttuu mielellään muiden asioihin ja haluaa heidän ajattelevan samoin. Erilaisuus on uhka, sillä se on jotain, mitä ei voi kontrolloida. Vanhempi pelkää haasteita. Hän on tottunut määräilemään eikä halua ottaa uuteen sisältyvää riskiä, vaan pelaa mieluummin varman päälle.

Lapsen minätilassa olevalle voi myös olla vaikeaa hyväksyä erilaisuutta. Lapsi saattaa ruveta kiusaamaan toista mielipiteistä, osoittaa niistä halveksuntaansa tai eristää hänet. Lapsen minäkäsitys ja samalla käsitys muiden erillisyydestä on kehittymätön. Hän näkee muut osana itseään, erityisesti äidin. Suhteessa puoliso voi korvata äidin ja häneltä saatetaan vaatia symbioottista suhdetta.

> *Puoliso A vastusti autoilua, puoliso B:llä oli auto. Aiheesta syntyi usein keskusteluja.*
>
> *"Mitä sinä teet autolla? Kävelet kuitenkin töihin," A kysyi.*

"Se tuo liikkumisen vapautta. Sitä paitsi tarvitsen autoa pitkillä matkoilla," B vastasi.
"Käyttäisit junaa vai oletko liian hieno kulkemaan julkisilla kulkuvälineillä rahvaan parissa?"
"Pidän ajamisesta."
"Mietitkö ikinä mitään muuta kuin itseäsi? Ajattele, minkälaisen maapallon jätät seuraaville sukupolville?"
"Autoilu on minun valintani, sinä saat kulkea julkisilla jos haluat."
"Ai niin, sinähän et halua lapsia. Eihän sillä ole mitään väliä, vaikka maapallo tukehtuisi pakokaasuun niin kauan kuin sinun ei tarvitse kärsiä siitä."
"Miksi sinä puutut minun tekemisiini?"
"Koska minä en ymmärrä, miten sinä voit ajatella tuolla tavalla. Se on niin käsittämättömän lyhytnäköistä ja itsekästä. Tajuatko ollenkaan, mitä edes sanot?"
"Tarkoitatko, että sinä olet oikeassa ja minä väärässä?"
"Jos vähän miettisit, mitä sanot, tietäisit kysymättäkin."

Esimerkissä A oli kielteisen Lapsen minätilassa. Hän ei hyväksynyt B:n autoilua, vaan syytti tätä ympäristön saastuttamisesta. A ei kyennyt ymmärtämään, miksi B ei ollut hänen kanssaan samaa mieltä. Hän koki mielipiteen hyökkäykseksi itseään vastaan.

B aloitti vastaamalla Aikuisen minätilassa, mutta kimpaantui A:n syytöksistä ja siirtyi myös Lapsen minätilaan. Käännekohdan muodostivat vuorosanat: "Autoilu on minun valintani, sinä saat kulkea julkisilla jos haluat." Lausuman alkuosa sanotaan Aikuisen minätilassa, loppuosa kiukuttelevan Lapsen. B ottaa näin A:lta saadun haasteen vastaan ja riita alkaa.

A siirtyy Kontrolloivan Vanhemman minätilaan ja alkaa ojentaa B:tä hänen mielipiteistään. Hän tekee keskustelusta kilpailun, jossa toinen voittaa ja toinen häviää. Miksi?

A saattaa kaivata puolisolta vastakaikua ja oman mielipiteensä vahvistamista. Lapsen minätilassa hän voi kokea suhteessa turvattomuutta, joka kumpuaa erillisyyden tunteesta. Hän kaipaa rakkauden sijaan hoivaa ja riippuvuutta, mutta kokee, ettei voi kontrolloida B:tä. B taas haluaa säilyttää erillisyytensä, omat mielipiteensä ja elämäntapansa. Hän ei välttämättä koe A:n aloittamaa keskustelua millään tavalla tärkeäksi ennen kuin A provosoi hänet.

Kun keskustelusta tulee esimerkin tavoin kilpailu ja yritys hallita toista, vuorovaikutus on hakoteillä. Jokaisella on oikeus omiin mielipiteisiinsä ilman, että toinen alkaa vainota tai huomautella niistä. Kilpailun takana on halu muuttaa toista. Tämä ei kuitenkaan ole mahdollista, sillä toinen muuttuu vain, jos haluaa itse muuttua. Muutoksen on lähdettävä hänestä.

Kenenkään ei pitäisi joutua puolustamaan suhteessa mielipiteitään tai itseään. Kumppanuus edellyttää läsnäoloa kokonaisena ihmisenä. Toisen miellyttäminen on näyttelemistä eikä muuttamista vaatinut puolisokaan ole siihen lopulta tyytyväinen, sillä falskiuden huomaa.

Kirjoittakaa yhteinen kirje joulupukille.

Aikuinen kunnioittaa toista ja ymmärtää, että mielipiteistä ei voi kiistellä. Maailmassa ei ole yhtä ainoaa totuutta, vaan kaikissa asioissa on lopulta kyse mielipiteistä, vaikka ne esitettäisiinkin objektiivisina totuuksina. Tämä näkyi jo normaalin käsitteessä. Eri aikoina on erilaisia käsityksiä siitä, mikä on totta ja oikein, vaikka kyseessä on vain tiettynä aikana ja tietyssä yhteisössä vallitseva mielipide.

Kuinka pitkä on pitkä matka? Minulle se voi olla pidempi tai lyhyempi kuin sinulle, mutta olemme silti molemmat täysin oikeassa. Sama pätee muihinkin asioihin. Ihmiset näkevät, tuntevat, kertovat ja kuvailevat ne omalla tavallaan. Jos joku uskoo johonkin asiaan, siitä tulee hänelle tosi, vaikka se ei olisikaan sinulle totta.

Eri mieltä oleminen edellyttää, että pari kohtelee toisiaan tasavertaisena eikä pelaa valtapelejä. Riitely, mielen osoittaminen ja kilpailut kuuluvat epätasapainoisiin suhteisiin, joissa Vanhemman ja Lapsen minätilojen kielteiset puolet ovat keskeisiä.

Ärsyttävät tavat

Puolisoiden väliset hankaukset voivat tulla esille paitsi mielipiteitä koskevina riitoina, myös toisen olemukseen tai toimintaan puuttumisena. Puolisolla saattaa olla tapoja tai sanontoja, jotka ärsyttävät. Ne voivat olla mitä tahansa eivätkä ulkopuoliset yleensä kiinnitä niihin huomiota. Kyseessä voi olla toisen tapa rykiä kurkkuaan, ryystää kahvikupista, sorauttaa r:äänsä, sukia tukkaansa, näplätä naamaansa, ristiä tai olla ristimättä jalkojaan istuessa.

Puolisolla voi olla myös tapoja, joita toisen on vaikea ymmärtää, kuten erilainen aikakäsitys. Toinen haluaa olla minuutilleen aikataulussa tai mieluummin jopa etuajassa, ettei varmasti myöhästy. Toiselle taas 5–180 minuutin myöhästyminen on normaalia kulttuurista riippuen. Erilaisuus voi johtaa siihen, että ajoissa toimiva puoliso stressaa toisen viivyttelystä.

> *Meillä Santerin tavaksi tullut viivyttely aiheuttaa toisinaan turhautumista. Kun olemme sopineet lähtevämme jonnekin, Santeri on alkanut lykätä menoa esimerkiksi siksi, että tietokoneessa on suoritus kesken. Toisinaan lähdöstä ei ole tullut mitään. Syy ei ole ollut erilaisessa aikakäsityksessä. Santeri ei ole vain saanut sanottua, ettei oikeastaan haluaisikaan lähteä. Olemme keskustelleet asiasta ja pyrkineet siihen, että sanoisimme molemmat heti suoraan, jos suunnitelmat eivät miellytä ja mitä niiden sijaan tahtoisimme tehdä. Päivi ei myöskään ole jäänyt odottamaan viivästelyn sattuessa, vaan kysynyt, haluaako Santeri mukaan ja lähtenyt tarvittaessa yksin. Näin hänen ei ole tarvinnut turhautua siitä, että päivä kului turhaan*

odotteluun. Päivi nimittäin huomasi, että pohjimmiltaan häntä ärsytti enemmän oma odottamisensa kuin toisen viivyttely.

Useimmiten ärtymys johtuu esimerkin tavoin omasta itsestä ja se vain heijastetaan toiseen. Turhautuminen suunnitelmien myttyyn menosta voi näkyä kiukutteluna ja syy siitä vieritetään toisen niskoille. On helpompi nähdä ongelmat toisessa kuin itsessään.

Ärsytyksessä voi olla kyse myös oireista. Juurisyy on muualla ja ulkoiset asiat sille vain helppoja tekosyitä. On helpompaa moittia, että toinen tekee asioita väärin tai käyttäytyy typerästi kuin miettiä, mistä oma ärsyyntyminen johtuu. Toisen olemiseen tai toimintaan puuttuminen on Lapsen tapa reagoida. Hän ei ymmärrä erilaisuutta, vaan tekee siitä pilkkaa. Minätilan vuorovaikutustaidot ovat kehittymättömät.

Kun kumppanisi seuraavan kerran ärsyttää sinua, mieti, mistä tunteet kumpuavat ja mitä sinä voit tehdä asialle. Älä takerru ärsytyksen kohteeseen, vaan mieti, miksi se saa sinussa aikaan tunnereaktion. Mitä saisit muutettua itsessäsi niin, etteivät toisen tavat ärsyttäisi?

Toisen muuttaminen suhteessa on turha toivo. Aloita itsestäsi ja katso, mihin se johtaa. Toinen muuttuu sitten, kun on muuttuakseen, mutta aloitteen on tultava häneltä. Sinä et voi asialle mitään, korkeintaan huonontaa tilannetta huomauttelemalla tai vaatimalla, sillä tämä saa toisen vain Vanhempana puolustusasemiin tai Lapsena kapinoimaan.

Ristiriidat lähentävät

Ristiriidat voidaan useimmiten ratkoa, jos halutaan ymmärtää toista ja hyväksyä hänen tarpeensa. Tahto on etusijalla. Sen puuttuessa taas vähäisimmistäkin ongelmista voi muodostua ylitsepääsemättömiä.

Tavanomaisin arjen ongelma ovat toistuvat riidat, jotka päätyvät samaan, epätyydyttävään lopputulokseen. Oli riidan aihe sitten kotitöiden jako tai väärä mielipide, toinen puolisoista saattaa paukauttaa oven kiinni ja sulkeutua mököttämään, toinen lähteä ulos. Näissä pattitilanteissa TA:n minätilat tarjoavat yksinkertaisen tavan avata vuorovaikutuksen solmuja. Jokaisella ihmisellä on käytettävissään kaikki minätilat, joiden vaihtelun avulla ratkaisu voidaan löytää. Tämä edellyttää minätilojen tunnistamista itsessä ja toisessa, ja sen jälkeen oman minätilan muuttamista niin, että lopputulos saavutetaan.

Ristiriitatilanteissa minätilojen tunnistaminen ei ole aina helppoa, sillä tilanteisiin reagoidaan tiedostamatta. Minätilat ovat perua kotona opitusta, kokemuksista ja persoonallisuudesta. Niiden tarkasta syntymekanismista ei vallitse asiantuntijoiden keskuudessa yksimielisyyttä. Yleisin näkemys on, että Lapsen minätila alkaa kehittyä heti syntymän jälkeen. Seuraavaksi

kehittyy Vanhemman minätila, kun lapsi alkaa jäljitellä vanhempiaan. Aikuisen minätila kehittyy viimeiseksi, sillä se edellyttää, että lapsi tutustuu itsenäisesti ympäristöönsä.

Minätilat muotoutuvat havainnoista, kokemuksista ja opitusta. Koti, koulu, ystäväpiiri, mediat, työ ja laajemmin oma toimintaympäristö muodostavat meille normaaliin ohjaavan viiteryhmän, josta saadaan malleja eri minätiloilla reagoimiseen. Riitelyn ja eri mieltä olemisen mallit juontuvat usein kotoa. Jos vanhemmat ovat vetäytyneet riidellessä mykkäkouluun tai turvautuneet väkivaltaan, saatamme toistaa samaa kaavaa.

Harvoja parisuhteita näkee niin läheltä kuin omien vanhempiensa. Se on meille kaikille ensimmäinen parisuhdekoulu, josta jää hyviä ja huonoja oppeja. Kodin kokemukset vaikuttavat tiedostamatta siihen, millaiseen parisuhteeseen itse hakeudumme ja miten ratkaisemme ongelmia. Lapsuudessa koettu säilyy muistijäljissä ja siihen liittyvät tunnetilat voivat pulpahtaa esille myöhemmin samankaltaisissa tilanteissa. Usein emme edes tiedosta, mistä voimakkaat tunteet kumpuavat.

Vanhempien riidat voivat olla lapselle traumaattisia. Lapsi saattaa kokea, että syy on ollut hänessä, tai hänen voi olla vaikea kestää riitaan liittyvää negatiivista tunnelatausta. Dramaattisesta riitelystä kärsinyt saattaa kavahtaa äänen korottamista, perheväkivallan uhri taas puolison uhkaavaa käytöstä. Paradoksaalisesti lapsena tietynlaisista ongelmista kärsinyt hakeutuu usein samankaltaiseen parisuhteeseen ja elää ongelmat yhä uudelleen. Kotoa periytyvien mallien tunnistaminen itsessä on tärkeää, sillä vain näin niistä voidaan vapautua.

Puolisoiden riitely– ja ongelmanratkaisutavat voivat olla hyvinkin erilaiset taustasta riippuen. Siinä missä toiselle on luontevaa reagoida kielteisenä Lapsena ja kiukutella, jos tarjoilija esimerkiksi tuo pöytään väärän annoksen, toinen voi pitää käytöstä hölmönä.

Opitun ja kokemusten lisäksi minätilojen valintaan vaikuttaa vuorovaikutuksen toinen osapuoli. Hän voi houkutella meitä tiettyyn minätilaan, esimerkiksi Lapseksi olemalla Vanhempi, tai Aikuiseksi olemalla itse Aikuinen. Me päätämme kuitenkin itse, missä minätilassa vastaamme, sillä hyvinvoiva ihminen on autonominen. Hän kykenee tiedostamaan minätilansa ja käyttämään niitä tarkoituksenmukaisesti niin, että Aikuinen on johdossa ja antaa tarvittaessa tilaa Vanhemmalle ja Lapselle.

Jos minätilaa ei voi valita itse, on kyse patologioista. TA:n termein puhutaan henkilön elämää ohjaavista käsikirjoituksista eli skripteistä. Patologioista kärsivä toimii varhaislapsuuden mallien mukaan tiedostamatta omaa minätilaansa. Hän saattaa esimerkiksi muuttua aina auktoriteettihahmojen edessä Lapseksi.[7]

Jotta molemmat puolisot kykenisivät tiedostamaan minätilansa, on hyvä käydä ristiriita läpi yhdessä. Tilanteen purkamisen voi aloittaa palauttamalla mieleen kunkin minätilan keskeiset piirteet ja reagointitavat.

Vanhemman minätilassa on vaikea hyväksyä auktoriteettiaseman kyseenalaistamista. Vanhempi katsoo tehtäväkseen osoittaa, että toinen on väärässä ja kykenemätön tekemään päätelmiä. Vanhemmalle tyypillisiä lausahduksia voivat olla: "Älä taas aloita, sinä et tiedä tästä

Missä tilanteissa koet uhrautuvasi? Entä puolisosi?

yhtään mitään", "Mitäs minä sanoin" tai "Anna minun kaikki kestää". Vanhempi vierittää syyn toisen niskoille. Hän korostaa itseään ja vähättelee kiistakumppania.

Lapsi torjuu epämieluisan viestin, sillä hän ei näe omassa toiminnassaan mitään vikaa. Lapsen tyypillisiä vuorosanoja voivat olla: "Itsepähän aloitit, oma syy", "Sinä olet tyhmä" tai "Et ymmärrä." Hän vierittää syyn riidasta toisen niskoille ja kerjää huomiota tai sääliä.

Aikuinen pysyy ongelmatilanteissa rauhallisena. Hän kuuntelee, mitä toisella on sanottavana, ei keskeytä, kimitä tai karjaise vastalausetta. Aikuinen saattaa kysyä: "Mitä mieltä sinä olet?", "Miten haluaisit edetä?" tai "Miltä sinusta tuntuu?" Hän ei syyllistä toista, vaan kantaa vastuun itsestään ja suhteesta. Hän kunnioittaa puolisoaan ja haluaa ratkaista ristiriidat niin, että lopputulos on molemmille mieluinen.

On muistettava, että vaikka minätiloilla on tyypillisiä käyttäytymistapoja, meistä jokainen on erilainen. Lapsen minätilassa käyttäydymme kuten meillä oli tapana lapsena käyttäytyä ja Vanhempana jäljittelemme omia vanhempiamme. Yleiset käyttäytymiskuvaukset ovat siis vain suuntaa antavia.

Minätiloja analysoidessa tulee muistaa sanallisen lisäksi sanaton viestintä: ilmeet, eleet ja äänenpainot. Niiden merkitys korostuu erityisesti riitatilanteissa, kun omia tunteita ja ajatuksia on vaikea pukea sanoiksi.

Risteävät transaktiot

Kun olette tunnistaneet minätilanne, miettikää, missä minätilassa ristiriidan olisi saanut purettua. Konfliktit johtuvat yleensä siitä, että minätilat eivät täydennä toisiaan. TA:ssa puhutaan risteävistä transaktioista. Jatkamme teorian syventämistä.

Risteävä transaktio voi syntyä esimerkiksi silloin, kun molemmat osapuolet ovat Vanhempia ja kohtelevat toisiaan Lapsina. Toinen ei vastaa puhutellussa minätilassa. Molemmat yrittävät määräillä eikä kumpikaan anna periksi.

> *Lähdimme uudessa kaupungissa kävelylle etsimään Lidliä. Meillä ei ollut karttaa, vaan katsoimme netistä suunnistusohjeet. Matkaa kohteeseen piti kertyä 5,6 kilometriä ja aikaa kulua reilu tunti. Santeri kirjasi ohjeet ylös. Alkumatka sujui hyvin, mutta viimeisiä kadunpätkiä ei löytynyt. Olimme kävelleet jo pari tuntia eikä kukaan vastaantulijoista tiennyt Lidlistä. Pysähdyimme katsomaan bussipysäkin karttaa.*
>
> *"Tähän karttaan on merkitty pelkät pääkadut, ei se auta. Mihinkäs nyt jatketaan, herra mestarisuunnistaja?", Päivi kysyi.*

Keskustelkaa TV:stä luopumisesta ja säästyneen ajan käyttämisestä yhdessäoloon.

"No tuonne tietenkin, kyllähän sen lapsikin tajuaa", Santeri viittilöi.
"Älä sekoile, juurihan me tulimme sieltä eikä siellä ollut mitään. Me olemme kaupungin rajalla ja tuo tie johtaa toisen kunnan puolelle."
"Bussi kaartaa sinne ja meidän pitää mennä samaa reittiä. Katsos nyt tästä kartasta. Ei mutta sinähän pidät sitä taas kerran ihan väärin päin."
"Ei ei, nyt menee väärin. Bussi jatkaa tätä katua suoraan. Tuolla ei ole mitään muuta kuin asumalähiö."
"Hmm. Mitä meidän pitäisi sinun mielestäsi tehdä?"
"Mitä jos hypätään seuraavaan bussiin ja mennään kotiin? Katsotaan sitten kartasta paremmin ohjeet ja tullaan joku toinen päivä uudelleen."
"Se on varmaan parasta. Johan tässä tulikin kävelyä tälle päivälle. Minä rakastan sinua."
"Niin minäkin sinua."

Olimme molemmat esimerkissä Vanhempia ja pyrimme kohtelemaan toisiamme Lapsena. Ohjailimme ja määräilimme emmekä antaneet periksi. Tilanne laukesi, kun Santeri kysyi Aikuisena: "Mitä meidän pitäisi sinun mielestäsi tehdä?" Päivi vastasi kyseenalaistamalla sille päivälle tehdyn tavoitteen, minkä Santeri hyväksyi.

Transaktio alkoi siis risteävänä, mutta muuttui täydentyväksi. Aina pelkkä Aikuisen minätilan omaksuminen ei riitä. Näin on silloin, jos toinen pitää jääräpäisesti kiinni omasta auktoriteettiasemastaan eikä suostu myöntämään olleensa väärässä. Vanhempi voi kokea Aikuisen vastauksen röyhkeänä ja kimmastua entisestään. Aikuiselta vaaditaan tilanteessa diplomatiaa. Hänen on kyettävä perustelemaan vastauksensa niin, että hän saa toisen osapuolen pois puolustusasemistaan.

Aikuisen minätilan omaksuminen ei ole ainoa tapa ratkaista esimerkin konflikti. Ristiriita olisi rauennut myös silloin, jos toinen toinen olisi omaksunut Mukautuvan Lapsen minätilan. Näin toinen olisi jatkanut komentelua ja toinen seurannut kiltisti perässä, jolloin transaktio olisi täydentynyt. Ratkaisu olisi tosin saattanut toimia vain lyhytaikaisesti. Taipuisampi olisi luopunut hetkellisesti omista näkemyksistään miellyttääkseen toista ja päästäkseen erimielisyyden aiheuttamasta epämukavuudesta.

Toisenlainen risteävä transaktio syntyy silloin, kun molemmat osapuolet ovat Lapsia ja kaipaavat Vanhemman myötätuntoa tai ohjausta. Tilanne saattaa johtaa molempien kiukustumiseen ja turhautumiseen. Näin olisi voinut käydä, jos molemmat olisimme väsyneet turhasta kävelystä ja etsinnästä. Fyysisten oireiden ja tarpeiden ensisijaisuus ohjaa helposti Lapsen minätilaan, kun energiaa muiden minätilojen käyttämiseen ei ole. Aletaan kiukutella. Tilanne laukeaisi, jos toinen osapuoli omaksuisi kärsivällisen ja myötätuntoisen Vanhemman minätilan, paijaisi väsyneen ja kiukkuisen Lapsen päätä ja taluttaisi hänet kädestä kotiin.

Risteäviä transaktioita on kaikkiaan seitsemänkymmentäkaksi. Yleisin on transaktio,

Missä minätiloissa riitelit viimeksi? Mikä minätila olisi toiminut paremmin?

jossa ärsykkeeseen Aikuiselta Aikuiselle vastataan joko Lapsena Vanhemmalle tai Vanhempana Lapselle.[8]

Vaikka Aikuisen minätila on edullinen, ei risteäviä transaktioita voi aina ratkaista sen avulla. Väsymystään kiukutteleva Lapsi esimerkiksi ärsyyntyisi entisestään, jos saisi Vanhemman myötätunnon sijasta Aikuiselta faktoja. Keskeistä konfliktin ratkaisussa on sovittaa vastapuolten minätilat yhteen niin, että syntyy molempia tyydyttävä vuorovaikutus. On kuitenkin muistettava, että harmonia ei ole vuorovaikutuksessa itsetarkoitus, etenkään jos se johtaa toisen osapuolen alistamiseen.

Konfliktin pelko

Ihmisillä on taipumus hakeutua sosiaalisissa suhteissa täydentyviin transaktioihin ja mukailla toista. Näin kohtaaminen sujuu miellyttävästi kumpaakaan loukkaamatta. Risteävät transaktiot ovat vaativia. Ne ovat odottamattomia ja saattavat aiheuttaa väärinymmärryksiä, konflikteja ja stressiä.

Konfliktien välttäminen voi toimia sellaisissa suhteissa, joissa toista nähdään vähän ja harvoin. Näin on esimerkiksi ystävyyden laita. Yhdessä eläville ja puolisoille sen sijaan tulee jatkuvasti tilanteita, joissa transaktiot risteävät. Hankauksia voi tulla mielipiteistä, erilaisista tavoista, kotitöiden jakamisesta, suhteista muihin ihmisiin, työstä, rahasta, mistä tahansa. Toisinaan tilanteen laukaisee jokin merkityksettömältä vaikuttava yksityiskohta, jonka taustalla vaikuttaa jokin toinen ongelma.

Risteävien transaktioiden pelko voi olla niin suuri, että puolisot ovat kehittäneet erilaisia menetelmiä välttää niitä. Jos toinen on jääräpäinen, määräilevä Vanhempi, toinen alistuu Mukautuvaksi Lapseksi. Hän silottelee ristiriidat jo ennen kuin ne syntyvät, jotta ilmapiiri ei kiristyisi ja opettelee ennakoimaan toisen reaktioita. Tällaiseen parisuhteeseen voi muotoutua ajan myötä outoja käyttäytymiskuvioita. Mukautuva Lapsi saattaa esimerkiksi pyytää riitaa anteeksi, vaikka syy olisikin ollut Vanhemmassa. Kun Vanhempi on sälyttänyt aina kaikesta syyt Lapsen niskoille, tämä on alistunut osaansa.

Äärimmillään tilanne johtaa symbioosiin, jossa pariskunta käyttäytyy kuin he olisivat yksi ihminen. He eivät käytä kaikkia minätilojaan. Tyypillisesti toinen sulkee pois Lapsen ja käyttää ainoastaan Vanhempaa ja Aikuista. Toinen pysyy Lapsessa ja sulkee pois kaksi muuta minätilaansa.

Parisuhteen ongelmat eivät häviä sillä, että ne lakaistaan maton alle tai toinen kantaa syyllisyyden. Ristiriidat vaikuttavat pinnan alla ja jäytävät välejä. Vuosien myötä ne alkavat pulpahdella esille tyytymättömyytenä. Mukautuva puoliso ei välttämättä pidemmän päälle hyväksy

osaansa. Irtipääsy on kuitenkin vaikeaa, sillä Vanhempi on tottunut määräilemään eikä hyväksy vastalauseita. Mukautuvalta Lapselta vaaditaan rohkeasti konfliktiin asettumista Aikuisena.

Mitä kauemmin ongelmien ratkomista odotetaan, sitä vaikeammaksi se tulee. Tulehtunut tai epäoikeudenmukaiseksi koettu tilanne on parasta kyseenalaistaa heti, vaikka siitä tuleekin hetkellisesti epämukava olo. Jos ongelmia ei kyetä ratkaisemaan, vaan niistä seuraa ero, on aihetta kysyä: oliko suhde alun alkaenkaan sen arvoinen.

Eri mieltä olemisen ja riitelyn taidot ovat tärkeitä. Keskeisintä on pyrkimys toisen ymmärtämiseen. Jos on halua ristiriitojen ratkaisemiseen, löytyy myös keinoja.

Minätilojen vaihtaminen ei ole erityistaito, joka olisi suotu vain harvoille. Me toimimme aina eri tilanteissa ja eri henkilöiden kanssa eri tavoin. Monet ovat iästä riippumatta omien Vanhempiensa läsnäollessa Lapsia. Tämä voi ilmetä esimerkiksi niin, että kymmeniä vuosia tupakoinut ei kehtaa polttaa iäkkään äitinsä nähden. Sama henkilö voi olla työssä esimiehelleen ja kollegoilleen useimmiten Aikuinen ja kotona puolisolleen Vanhempi.

Minätiloja vaihdetaan myös tilanteessa, kuten olemme kirjan esimerkeistä voineet havaita. Henkilö voi esiintyä saman keskustelun aikana kaikissa eri minätiloissa. Ongelmana ei olekaan minätilan vaihto sinänsä, vaan uskallus heittäytyä risteävään transaktioon eli kyky toimia odotusten vastaisesti. Sitä tarvitaan suhteen kehittämiseksi ja ristiriitojen ratkomiseksi, sillä harmoniaan pakkomielteisesti pyrkiminen peittää ongelmat.

Vaativimmat tilanteet syntyvät silloin, kun toinen puolisoista on usein kielteisen Vanhemman tai Lapsen minätiloissa. Toinen tarvitsee Aikuisen rauhallisuutta, neuvottelutaitoa ja kyseenalaistamista tai toisinaan Vanhemman myötätuntoa ja johdattelua. Mikäli tämäkään ei riitä, on kysyttävä, mistä Vanhemman ja Lapsen minätiloihin linnoittautuminen johtuu. Onko itsetunto niin heikko, että toinen on alistettava? Tuottaako määräily sadistista tyydytystä vai ovatko sukupuoliroolit saaneet ajamaan toisen hellan ja nyrkin väliin?

Entä ovatko Lapsen ihmissuhdetaidot niin kehittymättömät, että hän ei osaa ratkaista ristiriitoja muuten kuin heittelemällä lautasia, lyömällä tai uhkailemalla erolla? Tunteeko hän ongelmatilanteissa olonsa vain pahaksi osaamatta eritellä sitä, johtuuko pahaolo fyysisistä oireista, omien tunteiden ja halujen tukahduttamisesta, luottamuksen puutteesta vai jostain muusta?

Toisinaan kumpikaan puolisoista ei näe tilanteen vääristyneisyyttä, vaan saattaa pitää sitä asiaan kuuluvana. Näin on erityisesti silloin, jos tuttavapiirissä on samantapaisia suhteita. Oma paha olo ei kuitenkaan lievene siitä tietoisuudesta, että muillakin menee huonosti. Ongelmat saattavat ilmetä fyysisinä oireina, joita hoidetaan ymmärtämättä, että pohjalla vaikuttava syy on epätyydyttävän parisuhteen aiheuttamassa ahdistuksessa. Oireita saatetaan hoitaa vuosikausia, jos juurisyytä ei löydetä.

Viettäkää viikonloppu kotona kahdestaan ja olkaa koko ajan yhdessä ja läsnä.

Salatut transaktiot

Salatussa transaktiossa välitetään yhtäaikaisesti kaksi viestiä eli sanotaan jotain muuta kuin mitä tarkoitetaan. Toinen viesti esitetään sosiaalisella, toinen psykologisella tasolla. Useimmiten sosiaalisella tasolla vuorovaikutusta käyvät Aikuiset, salatulla tasolla Vanhempi – Lapsi tai Lapsi – Vanhempi. Psykologisen tason viesti piilotetaan, koska Vanhemman ja Lapsen minätiloista nousevia haluja saatetaan hävetä tai sitten kyseessä voi olla kaksimielinen leikki tai manipulointi.[9]

> *Nuori maanviljelijä oli saanut kiinnostavan vieraan kaupungista. Hän halusi hieroa lähempää tuttavuutta ja kysäisi hymyillen:*
> *"Lähdetkö katsomaan kanssani heinälatoa?"*
> *Vieras punastui aavistuksenomaisesti. Hän sipaisi kaulaansa ja hymyili isännälle pää kallellaan:*
> *"Mielelläni. Rakastin lapsena heinälatoja. Ladon rappusista oli mukava hyppiä pehmeisiin heinäkasoihin."*
> *Maanviljelijä naurahti pehmeällä, matalalla äänellä ja tarjosi vieraalle käsivartensa.*[10]

Sosiaalisella tasolla huomio kiinnitetään sanalliseen viestiin kirjaimellisesti. Näin näyttää siltä, että maanviljelijä ja vieras käyvät keskustelua ladoista. Psykologisella tasolla huomio kiinnittyy äänensävyihin, eleisiin, ilmeisiin ja asentoihin. Maatalon omistaja hymyilee ja puhuu pehmeällä, matalalla äänellä. Vieras punastuu, sipaisee kaulaansa ja taivuttaa päätään. Tarkimmillaan huomio voidaan viedä hengitykseen, lihasjännitykseen, pulssiin, pupillien laajenemiseen ja hikoamiseen. Näin käy ilmi, että keskustelussa on kyse flirtistä ja seksileikistä. Maanviljelijä ehdottaa läheisemmän tuttavuuden tekemistä heinäladossa, mihin vieras suostuu.

Pienille lapsille on ominaista tarkkailla psykologisen tason viestejä, mutta kasvatuksen myötä taito rapistuu. Meille opetetaan, että ei ole sopivaa tuijottaa toista. Usein viesteihin kiinnitetään silti huomiota intuitiivisesti ja niiden merkitys ymmärretään. Aikuinen vain selittää merkitysaineksen pois takertumalla sosiaalisen tason viestiin ja ottamalla sen kirjaimellisesti.

Kaikessa vuorovaikutuksessa on sekä sosiaalinen että psykologinen taso, mikä tekee tarkkailusta vaativaa. Emme voi keskittyä pelkkään sanalliseen viestiin. Psykologinen taso on usein ratkaisevampi ja vain sitä tulkitsemalla voimme ymmärtää vuorovaikutusta.

Juurisyy parantaa

Parisuhteen ongelmat voivat olla yksittäisiä, toistuvia tai ne voivat olla oireita. Jos kyse on

Missä tilanteissa olette ajautuneet risteäviin transaktioihin?

jälkimmäisestä, pelkkä oireen hoitaminen ei riitä, vaan on löydettävä juurisyy. On kysyttävä itseltä ja toiselta, mistä ikävät asiat pohjimmiltaan johtuvat.

Aina juurisyytä ei ole helppo löytää tai tunnustaa itselleen. Tällöin oireen hoitaminen voi tuntua siltä kuin asian eteen tekisi jotain. Mutta samalla tavalla kuin pääkipua ei voi hoitaa lyömällä itseään vasaralla varpaaseen, ei oireiden hoitokaan paranna juurisyytä. Se siirtää vain huomion toisaalle ja pahentaa tilannetta.

Puoliso A on vaativassa työssä. Hän tekee pitkiä päiviä ja matkustaa viikoittain ulkomaille. Puoliso B on kotona ja hoitaa perheen pieniä lapsia. A on juuri palaamassa työmatkalta kotiin viikonlopuksi ja soittaa lentokentältä.

"Hei rakas, tulen ihan kohta. Odotan hihnan vieressä matkalaukkua ja otan sitten taksin."
"Hyvä, laitan ruuan uuniin. Et arvaa, kuinka olen odottanut sinua. Lapsillakin on ikävä."
"Ei tämä jatkuva reissaus minullekaan mitään riemulomaa ole."
"Välillä tuntuu, että työ on sinulle vain syy olla pois kotoa."
"Älä nyt taas aloita. Olisit iloinen siitä, että tulen viikonlopuksi kotiin. Konferenssi olisi jatkunut, lauantaina on vielä monta mielenkiintoista puhujaa."
"Hmm. Ajattelin, että viettäisimme rauhallisen viikonlopun. Voisimme mennä kävelylle ja elokuviin. Naapuri on luvannut katsoa lapsia."
"Ei lyödä suunnitelmia vielä lukkoon, pitää ensin kysyä Jaskalta ja Leenalta."
"Jaskalta ja Leenalta?"
"Pyysin heidät viikonlopuksi käymään, kun olemme kerrankin molemmat kotona."
"Mitä? Pyysit Leenan ja Jaskan kylään kysymättä minulta?"
"En ole nähnyt Jaskaa pariin vuoteen ja olisi kiva, jos saisitte samalla sovittua erimielisyytenne Leenan kanssa."
"En voi uskoa, että olet mennyt tekemään jotain tuollaista minun selkäni takana. Jaska ja Leena eivät todellakaan tule tänne viikonloppuna. Soitat heti ja sanot, että ei käy."
"Jaska juuri soitteli, että ovat siellä puolen tunnin kuluttua. Ovat ajaneet koko päivän meille Oulusta asti, joten peruminen ei enää onnistu. Nyt nielet ylpeytesi ja pyydät Leenalta anteeksi."
"Kiitos vain, mutta nyt minulle riitti."

Tee aloite ja ehdota seksiä.

B läiskäisee luurin A:n korvaan. Kun A saapuu taksilla kotipihaan, auto, vaimo ja lapset ovat poissa. Samalla ovikello soi. Jaska ja Leena ovat saapuneet.

Puolisoiden välit olivat kiristyneet. A teki töissä pitkiä päiviä ja matkusti ulkomailla, B odotti lasten kanssa kotona. Kun esimerkin viikonloppuna olisi ollut yhteistä aikaa, A oli kutsunut kotiin vieraita sopimatta asiasta B:n kanssa. B sai tarpeekseen, pakkasi lapset autoon ja lähti pois.

Eroon johtanut keskustelu käytiin puhelimessa. A vältteli B:n kanssa kasvokkain puhumista, sillä hän pelkäsi nalkutusta jatkuvista poissaoloista. B taas koki, että tilaisuuksia kasvotusten puhumiseen ei ollut.

Keskustelu alkoi asiallisesti Aikuisten välisenä. Käännekohdan muodostivat B:n vuorosanat: "Välillä tuntuu, että työ on sinulle vain syy olla pois kotoa." Tämä sai A:n Vanhemman minätilaan. Hän alkoi ojentaa B:tä: "Älä nyt taas aloita. Olisit iloinen siitä, että tulen viikonlopuksi kotiin. Konferenssi olisi jatkunut, lauantaina on vielä monta mielenkiintoista puhujaa."

A houkuttelee Vanhemman minätilastaan käsin B:n Lapseksi. B alkaa kiukutella, kun kuulee puolison kutsuneen viikonlopuksi vieraita kotiin. Hän tuntee itsensä petetyksi, sillä hänkin oli jo ehtinyt suunnitella yhteistä ohjelmaa. Keskustelu jatkuu Kontrolloivan Vanhemman ja kiukuttelevan Lapsen välisenä, kun A kehottaa B:tä sopimaan välinsä tuttavaperheen vaimon kanssa.

Mistä ongelmat johtuvat? Onko syy A:n työssä, kotona olevan puolison B vähättelyssä ja hänen suunnitelmiensa tyrmäämisessä vai B:n joustamattomuudessa? Puoliso A:han oli varannut viikonlopun aikaa ollakseen perheen kanssa kotona ja järjestänyt mukavaa ohjelmaa kutsumalla tuttavaperheen kylään. Miksi B valitti?

Puolisoiden ongelmat juonsivat suhteen alkuajoista. Keskittymällä vain esimerkin tilanteeseen voitaisiin hoitaa oireita pohtimalla, mikä vuorovaikutuksessa johti väärille urille ja miten asiat olisi pitänyt esittää toiselle niin, että hän ei olisi hermostunut. Juurisyyn löytämiseksi on mentävä ajassa taaksepäin. Vain näin voidaan ymmärtää, mikä puolisoiden välejä hiersi ja ajoi heitä etäämmälle toisistaan.

Keskustelun avainrepliikki on B:n arvelu siitä, että A välttelee perhettä työkiireiden varjolla. Aavistus on oikea. Kiire on A:lle oma valinta, jolla hän pakoilee puolisoaan. Miksi?

A:n ja B:n suhde oli alkanut seurusteluaikoina intohimoisesti. Seksi sujui ja sitä oli paljon, molemmat olivat tyytyväisiä. Puolen vuoden yhdessäolon jälkeen B oli kertonut haluavansa lapsia. A:ta suunnitelma ei innostanut. Hän ei tuntenut olevansa vielä valmis, vaan halusi nauttia kahdenkeskisestä ajasta. Kun B ei antanut periksi, A myöntyi.

Lasten syntymän jälkeen B menetti kiinnostuksensa seksiin, joka oli A:lle keskeinen osa parisuhdetta. Hän tuli yhä useammin torjutuksi. Milloin B pelkäsi, että lapset heräisivät, milloin taas hän oli liian väsynyt innostuakseen. A koki, että hänen tarpeisiinsa ei vastattu.

Kerro puolisollesi, kuinka hyvältä hän sinusta tuntuu.

Pariskunta ajautui kauemmaksi toisistaan. B omisti elämänsä lapsille, A taas pakeni töihin, kavereihin ja harrastuksiin. Hän vältteli kahdenkeskistä aikaa B:n kanssa kotona, koska ei halunnut tulla torjutuksi ja syyllistetyksi siitä, että ei osallistunut lasten hoitoon. Kun A oli muistuttanut, että lapset olivat B:n valinta, B oli kimpaantunut. Hän oli syyttänyt A:ta itsekkyydestä. A vältteli konflikteja kutsumalla ystäviä kotiin. Hän tiesi, että B ei kehtaisi haastaa riitaa vieraiden läsnäollessa.

Ongelmat olivat olleet tiedossa jo suhteen alkuajoista, mutta niitä ei haluttu nähdä. Kumpikin ajatteli, että ajan myötä toinen muuttuisi ja aiemmin merkityksettömät asiat muodostuisivat tärkeämmiksi. Ongelmat olivat kuitenkin kärjistyneet, kun rakastumisvaihe oli mennyt ohi ja suhteessa oli koittanut arki.

Mitä A ja B olisivat voineet tehdä, että tilanne ei olisi johtanut toisen poislähtöön? Juurisyynä oli A:n suostuminen vastentahtoisesti lasten hankintaan ja B:n omistautuminen puolison sijaan lapsille. Molemmat kokivat olevansa ansassa. He eivät olleet kohdanneet erilaisia tarpeitaan ja halujaan jo seurusteluvaiheessa tai reagoineet silloin, kun ristiriidat olivat tulleet julki.

Kumpikin halusi suhteelta erilaisia asioita: A seksiä ja sosiaalista elämää, B rauhallisia koti–iltoja lasten kanssa. Kun tilanne on päässyt näin pahaksi, ei vaihtoehtoina ole välttämättä muuta kuin hyväksyä onneton parisuhde tai erota ja etsiä uudet puolisot, joilla on samanlaiset pyrkimykset. Yhdentymisyritykset eivät välttämättä toimi, koska ne vaatisivat uusia uhrauksia. Näyttelemällä toisen miellyttämistä voidaan saada vain lyhytaikaista apua, jos parin toiveet ja odotukset eivät todellisuudessa kohtaa. Jos A esimerkiksi ottaisi vastuuta lastenhoidosta ja B yrittäisi kiinnostua seksistä, olisivat molemmat vastentahtoisesti mukana. On parempi tunnustaa tosiasiat ja miettiä yhdessä ratkaisua.

Ratkottaessa parisuhteen ongelmia ja etsittäessä niiden juurisyytä puolisot ovat itse parhaimpia asiantuntijoita. Kukaan muu ei voi tuntea suhteen yksityiskohtia, valintoja, kariutuneita tai muuttuneita toiveita kuten he.

Aina juurisyyn löytyminen ei onnistu omin voimin. Siihen tarvitaan Aikuisen minätilaa ja analyyttista ajattelua. Jos puolisot eivät kykene tähän esimerkiksi tunnelukon tai riitelyn takia, voi parisuhdeterapia olla avuksi. Terapiaa vaativia ongelmia ovat esimerkiksi vaikeat ja toistuvat riidat, erouhka, avioerokriisi, läheisen sairaus tai menetys onnettomuuden tai sairauden kautta, epätyydyttävä seksi tai hellyyden puute, rahankäyttöön ja päätöksentekoon liittyvät ongelmat, oman itsensä etsiminen.

Ulkopuolinen asiantuntija saattaa auttaa keskusteluyhteyden avaamisessa ja käynnistää tervehtymisen. Hän kyselee, kuuntelee ja ehdottaa. Ihmeitä on kuitenkin turha odottaa. Kaikki terapian onnistumiseen tarvittava tieto ja kokemukset tulevat puolisoilta. Vain he voivat tietää, mikä toimii.

Terapiaan menoa kannattaa harkita tarkkaan. Kyseessä on iso bisnes eivätkä kaikki terapiaa tarjoavat tahot ole pyyteettömästi liikkeellä. Jos tarkoituksena on pitkittää terapiaa laskutuksen maksimoimiseksi, voi pari ajautua taloudelliseen ahdinkoon muiden vaikeuksien lisäksi.

Miettikää yhdessä Aikuisina, mikä oli edellisen riitanne juurisyy.

Pettäminen

Asioiden selvittäminen heti vaikeuksien ilmetessä on parasta suhteen hoitamista ja ehkäisee vakavampien ongelmien syntyä. Se antaa myös tilaisuuden perääntyä silloin, jos suhteelle ei ole edellytyksiä. Näin voi olla esimerkiksi silloin, jos toinen valehtelee tai pettää. Luottamus on parisuhteen perusta. Menetettyä luottamusta on vaikeaa, joskus jopa mahdotonta saada takaisin. Siihen ei auta parhainkaan tahto tai terapia.

Parisuhde on kahden itsenäisen, itseensä ja toisiinsa luottavan suhde. Luottamuksen horjuessa toisesta puolisosta tulee Lapsi, joka salailee, johtaa harhaan ja pettää. Tämä voi olla Lapselle uusi leikki, josta hän hakee jännitystä arkeen ja väljähtyneeseen suhteeseen, tai se voi olla heikkoutta, jota Lapsi häpeää ja yrittää peitellä. Kyse voi olla myös patologioista, joista Lapsi ei pääse eroon ilman ammattiapua.

Myös Vanhemman minätilassa voidaan valehdella ja pettää. Vanhempi selittää itselleen ja kiinni jäädessään toiselle, ettei halunnut loukata, vaan valehteli tai vaikeni suojellakseen. Jos parisuhteessa seksi ei toimi, Vanhempi saattaa käydä vieraissa ja oikeutta tekoaan salailulla: "Se mitä ei tiedä, ei loukkaa."

Aikuinen on rehellinen ja suora, ei petä eikä valehtele. Jos Aikuinen huomaa suhteessa ongelmia, hän keskustelee niistä puolisonsa kanssa ja etsii yhdessä ratkaisua.

On tärkeä selvittää, mistä pettäminen johtuu. Mikä parisuhteessa ajaa siihen? Eikö pettäjä saa suhteesta kaipaamaansa vai ajavatko tekoon sisäiset syyt? On helppo syyllistää suhteessa vain pettävä osapuoli. Läsnä on kuitenkin kaksi ihmistä, jotka vaikuttavat omalta osaltaan tilanteeseen.

Uskottomuutta pidetään yleisenä, mutta tutkimustulokset ovat ristiriitaisia eikä niissä paneuduta uskottomuuden syihin. Aiheella revitellään iltapäivälehtien lööpeissä Lapsen tavoin ja tarjotaan tapoja pettämisen tunnistamiseksi ja syyllisen kiinnisaamiseksi.

Jos epäilet kumppaniasi uskottomuudesta, ota asia Aikuisena puheeksi sen sijaan, että vakoilisit tai penkoisit puhelimen soittotietoja. Näin teillä on mahdollisuus käsitellä asiaa yhdessä ja etsiä ratkaisua. Epätasapainoisen seksin tarve voi ratketa esimerkiksi keskustelemalla mielihaluista, tarpeista ja vaihtoehdoista.

Pettäminen viestii toisen tai molempien pahasta olosta. Onnellisissa parisuhteissa sitä ei esiinny. Pettämisen ilmetessä on tärkeämpää miettiä, miten parisuhteesta saataisiin toimiva kuin takertua oireeseen. Petetyn on lisäksi kysyttävä itseltään, voiko hän saada luottamuksensa takaisin vai onko parempi erota.

Missä tilanteessa pettäminen on sinun mielestäsi hyväksyttävää? Mieti, miten voisit ratkaista tilanteen yhdessä puolisosi kanssa sen sijaan, että toimit yksin.

Jos teillä on lapsia, miettikää mitä haluaisitte tehdä yhdessä heidän lähdettyään.

Parisuhdepelejä

Parisuhteen pelit opitaan usein lapsuudessa ja niitä toistetaan suhteessa. Pelit paikkaavat läheisyyttä ja vievät huomion pois ongelmien juurisyistä. Esimerkiksi lääketieteessä sairaudeksi luokiteltu alkoholismi on yksi yleisimmistä peleistä. Pelien tiedostaminen mahdollistaa niistä irtaantumisen.

Käsittelemme seuraavaksi joitakin Eric Bernen kirjassaan *Games People Play* esittelemiä parisuhdepelejä.[11]

Vain sinun vuoksesi

Vain sinun vuoksesi on parisuhdepeleistä yleisin. Millaisia rooleja, siirtoja ja vuorosanoja peliin liittyy ja mitä hyötyä pelistä on pelaajille? Katsotaan peliä esimerkin avulla.

> *A valitti, että B rajoittaa hänen harrastuksiaan. Hän ei päässyt tanssimaan eikä ollut sen vuoksi oppinut haluamaansa taitoa. B:n kiellot johtivat toistuviin riitoihin ja seksielämän tyrehtymiseen. Puolisoilla ei ollut juuri muuta yhteistä kuin huoli kotitaloudesta ja lapsista.*
>
> *Riitelystä oli muodostunut parille ominainen kanssakäymisen muoto. He kykenivät keskustelemaan toistensa kanssa syvällisesti vain riitojen aikana. B kantoi riidoista huonoa omaatuntoa ja hän toi jatkuvasti A:lle lahjoja helpottaakseen syyllisyyttään.*
>
> *Pari aloitti terapian, minkä kuluessa A:n asenne muuttui ja B muuttui sen ansiosta vähitellen sallivammaksi. Lahjavirta hiipui, kun B:n syyllisyys väheni, ja A saattoi viimein osallistua kaipaamilleen tanssitunneille. Hän sai kuitenkin huomata pelkäävänsä kuollakseen tanssilattialle menemistä. Hänen oli luovuttava unelmastaan.*

Miten tilanteeseen oli tultu? Tyrannisoiko B A:n elämää ja esti häntä toteuttamasta mielihalujaan?

Ei aivan. Itse asiassa A oli valinnut tiedostamattaan itselleen dominoivan puolison. Näin hän pääsi pelaamaan kotoa oppimaansa Vain sinun vuoksesi –peliä. Pelissä puoliso pelasti A:n tulemasta tietoiseksi omista peloistaan.

Pelissä on kaksi pelaajaa: alistettu puoliso A ja dominoiva puoliso B. Sosiaalisella tasolla vuorovaikutus on Vanhemman ja Lapsen välinen.

Kysy puolisoltasi, kuinka hän voi ja onko hän onnellinen.

B: "Pysy kotona"

A: "Jos sinua ei olisi, voisin lähteä ulos pitämään hauskaa."

Psykologisella tasolla vuorovaikutus on Lapsi – Lapsi:

B: "Sinun täytyy pysyä kotona. Pelkään, että hylkäät minut."

A: "Lupaan olla kotona, jos sinä autat minua välttämään pelottavia tilanteita."

Pelissä on kaksi siirtoa. Ensimmäinen on käsky ja tottelu: "Pysy kotona." – "Hyvä on". Toinen siirroista on käsky ja protesti: "Pysy kotona." – "Vain sinun vuoksesi".

Pelaajat saavat pelin ansiosta toisiltaan huomiota ja hyväksyntää. Ärsyyntynyt ja vihamielinen sananvaihto on tehokas tapa tyydyttää vuorovaikutuksen tarve.

Peli vahvistaa A:n teesiä, jonka mukaan "Kaikki puolisot ovat pahoja tyranneja." Näin hänen ei tarvitse tunnustaa pelkojaan. Hän on turvassa kotona eikä joudu koskaan silmätysten itsensä kanssa. A:lle peli onkin tyydyttävä ja avioelämä vastaa odotuksia.

Kun pariskunta aloitti terapian, kävi ilmi, että A:n asenne johtui hänen päiväunelmistaan. Hän fantasioi seksuaalisesta hyväksikäytöstä, joka oli ahdistanut häntä aiemmin. A pelkäsi, että jos hän menisi yksin ulos, hänet valtaisi halu antautua. Kotona hän sen sijaan ei antaudu. Peliä pelaavat usein henkilöt, jotka kärsivät epätodellisuuden tunteesta. Heidän on vaikea pitää Aikuisen minätilaa vallassa voimakkaan houkutuksen alaisena.

Peli voi vahvistua, jos puolisoilla ei ole elämässään mitään muuta yhteistä, sillä se tarjoaa heille mahdollisuuden sosiaaliseen kontaktiin. Läheisyys kuitenkin puuttuu. A:n ja B:n koti on kuin paikallisjuna, jossa jaetaan sama tila, mutta ilman kanssakäymistä.

Puolisot pelasivat Vain sinun vuoksesi –peliä vähemmän silloin, kun lapset olivat kotona. Jälkikasvu täytti päivän niin, että A saattoi pelata pelin hyväksyttävämpää versiota, Kiusattu, jonka esittelemme tuonnempana sivulla 75.

Pelin ratkaisuna on se, että B antaa A:n tehdä mitä hän haluaa. Niin kauan kun B estää A:ta, peli jatkuu loputtomasti. Jos B sen sijaan vastaa puolisonsa tanssikaipuuseen: "Sen kuin menet" tai "Etkö uskalla", A:n taustalla olevat pelot paljastuvat eikä hän voi enää kääntää niitä B:tä vastaan.

Pelin tarkoituksena on vakuuttelu. A toistaa itselleen ja muille: "Ei kyse ole siitä, että pelkäisin, vaan etten saa", tai puolison syyllistäminen: "Ei kyse ole siitä, ettenkö yrittäisi, vaan siitä, että minua estetään." Näin A:n ei tarvitse kohdata neuroottisia pelkojaan ja hän voi tuntea masokistista tyydytystä puutteesta, nöyryytyksestä tai kivusta. Hän haluaa tulla alistetuksi.

Nurkka

Nurkkapelistä voidaan havaita pelien manipuloiva luonne. Ne voivat muodostua intiimin kanssakäymisen esteiksi. Tästä pelistä on kaksi variaatiota.

Vaihtoehto 1

"Lähtisimmekö elokuviin?", A ehdottaa B:lle.
"Elokuviin? Olisihan se mukavaa, mutta miten juuri nyt? Talo kaipaisi maalausta ja sanoit, että rahat ovat vähissä. Muistan kuinka korostit, että nyt ei saisi tuhlata mihinkään ylimääräiseen", B vastasi.
"Haista paska", A tuhahti.
"Jos olet taas noin huonolla tuulella, sinun on paras mennä yksin."
"No jos sinusta siltä tuntuu niin hyvä, minä menen", A tiuskaisee ja lähtee.

B jää loukkaantuneena kotiin. Hän tietää, että elokuviin menoa ehdottanut A olisi kaivannut häneltä vain tunnustusta perheen eteen tehdystä työstä, minkä jälkeen he olisivat voineet lähteä hyvillä mielin yhdessä. B kuitenkin kieltäytyy näennäisesti pelaamasta A:n peliä. A on pettynyt, kun taas B tuntee voitonriemua, jonka hän naamioi loukkaantumiseksi. Hän saa tyydytyksen torjutuksi tulemisesta.

Vaihtoehto 2

Keskustele etenee samaan tapaan kuin vaihtoehdossa 1, mutta puoliso B edellyttäisi taivuttelua ja suostuttelua lähteäkseen elokuviin. A tietää tämän, mutta ei halua mielistellä. Hän tuntee helpotusta, kun saa lähteä elokuviin yksin, vaikka näytteleekin loukkaantunutta.

Molemmissa tapauksissa voittajan asema näyttää nuhteettomalta. Hän on tehnyt kirjaimellisesti niin kuin puoliso on halunnut ja lähtee elokuviin yksin. Silti molemmat tietävät, että keskustelu on petosta.

Pelillä vältetään intiimiä kanssakäymistä. Elokuvissa käynti on parille seksuaalisesti virikkeellistä. Molemmat tietävät, että yhteisen elokuvaillan jälkeen he rakastelisivat. Jos puoliso A haluaa välttää intiimin kanssakäymisen, hän valitsee ensimmäisen pelivaihtoehdon, B puolestaan toisen. Peli antaa loukkaantuneelle puolisolle tekosyyn kieltäytyä seksistä.

Peli voitaisiin vaihtoehdossa 1 ratkaista niin, että B muuttaakin mielensä. Hän antaa A:lle tämän kaipaamaa tunnustusta kovasta työnteosta, ottaa häntä kädestä, hymyilee ja pariskunta lähtee yhdessä elokuviin. Näin B olisi kiukuttelevan Lapsen sijaan Vanhempi ja Aikuinen. Toisessa vaihtoehdossa A voisi taivutella B:n mukaansa lepyttelemällä pahantuulisen Lapsen Hoivaavana Vanhempana.

Laita mieleisesi hidas kappale soimaan ja kutsu puolisosi tanssiin.

Oikeussali

Oikeussalia pelataan usein avioliittoneuvonnassa ja perhepsykoterapian ryhmissä. Pelattaessa jatkuvaa oikeussalipeliä ei ratkaisuja löydy eikä peliä saada poikki. Terapeutti on tiedostamattaan mukana.

Oikeussalissa voi olla kolme tai useampi pelaajaa. Pelissä on vähintään syyttäjä (puoliso), syytetty (puoliso) ja tuomari (terapeutti tai kotona pariskunnan lapset tai ystävät). Loput pelaajat ovat lautamiehiä.

> *Syyttäjä aloittaa:"Tiedättekö mitä syytetty teki eilen? Hän lähti ulos ja jätti 3–vuotiaamme yksinään kotiin. Poika kiipesi tuolille, putosi ja satutti itsensä."*
> *Syytetty: "Ei se ihan noin mennyt. Minä poikkesin vain pikaisesti naapurissa ja poika oli yksin tuskin viittä minuuttia. Mitään pahaa ei ehtinyt sattua. Olimme molemmat yhdessä kotona, kun poika keksi kiivetä tuolille ja putosi."*
> *Syyttäjä kääntyy tuomarin ja lautamiehistön puoleen: "Olen iloinen, että saitte kuulla molempien osapuolten kertomuksen. Haluan vain olla puolueeton."*
> *Syytetty: "Minusta näyttää siltä, että jos harkitsemme tosiasioita, ei ketään ole aihetta syyttää."*
> *Tuomari heittää pallon lautamiehistölle: "Kuunnellaanpa, mitä sanottavaa muilla on tähän asiaan."*
> *Kun mielipiteet on kuultu, tuomari julistaa tuomion.*

Esimerkin puolisot riitelevät ja terapeutti tuomaroi. Pelin tarkoituksena on saada toinen osapuoli sanomaan, että pelin aloittaja on oikeassa. Aloittaja kaipaa siis vakuuttelua.

Sosiaalisella tasolla pelaajien minätilat ovat Aikuinen – Aikuinen. Ne voivat ilmetä esimerkiksi vuorosanoina: "Näin hän teki" tai "Nämä ovat faktat." Psykologisella tasolla vuorovaikutus on Lapsi – Vanhempi. Lapsi haluaa vakuuttelua: "Sano, että olen oikeassa." Tuomarin tehtävänä on vakuuttaa, että syyttäjä tai syytetty tai molemmat ovat oikeassa.

Syyttäjän pelin voi paljastaa esimerkiksi seuraavasti:

> *Kun syyttäjän ja syytetyn puheenvuorot on kuultu, tuomari kääntyy syyttäjän puoleen ja sanoo: "Olet täysin oikeassa."*
> *Syyttäjä katselee ympärilleen voitonriemuisena, sillä hän sai kaipaamansa vakuutuksen. Tuomari kuitenkin jatkaa:*
> *"Miltä sinusta tuntui, kun sanoin noin?"*
> *Syytetty: "Hyvältä."*

Menkää yhdessä kauppaan katselemaan alusvaatteita.

Tuomari: "Tosiasiassa minusta tuntuu, että sinä olet väärässä."
Jos syyttäjä on rehellinen, hän vastaa: "Tiesin sen koko ajan."
Jos taas syyttäjä on epärehellinen, eleet ja ilmeet paljastavat, että hän pelaa peliä.

Pelin siirrot menevät seuraavasti. Syyttäjä esittää syytteen, syytetty vastaa. Tämän jälkeen syyttäjä kumoaa vastauksen, tekee myönnytyksen tai esittää hyväntahdon eleen. Tuomari päättää asiasta molempia osapuolia kuultuaan tai ohjeistaa lautamiehet. Lopuksi annetaan tuomio.

Oikeussalia näkee pelattavan kodeissa, kouluissa ja työpaikoilla. Perheissä sitä pelataan esimerkiksi kahden sisaruksen ja äidin välillä. Nuorempi sisaruksista sanoo:"Äiti, hän otti minulta karkin." Vanhempi sisar vastaa: "Kyllä, mutta hän otti ensin minun nalleni ja löi minua, ja sitä paitsi hän lupasi jakaa karkit kanssani." Sisarukset kiistelevät keskenään ja äiti tuomaroi.

Pelistä päästään eroon kieltämällä kolmannen persoonan käyttö puheessa. Pelin osallistujat saavat puhua toisilleen vain sanomalla sinä tai minä, mutta heidän ei ole sallittua sanoa: "Kerron teille hänestä."

Oikeussalista on olemassa Tämän lisäksi –niminen muunnelma. Siinä syyttäjä esittää uusia syytöksiä, joihin syytetty vastaa: "Voin selittää." Syyttäjä ei kuitenkaan välitä vastauksista eikä kuuntele niitä, vaan jatkaa yhä uusien syytösten esittämistä sanomalla aina ensin "Tämän lisäksi", kun saa syytetyltä suunvuoron. Muunnelmassa on tyypillinen Vanhempi – Lapsi –vuorovaikutus, jossa syyttäjä on Vanhempi ja syytetty Lapsi.

Pelaaja voi projisoida pelin avulla syyllisyyttään ja vapautua siitä. Lisäksi hän voi saada tuomarilta ja lautamiehiltä tarvitsemiaan sivelyjä, kuten kaikissa peleissä.

Frigidi

Frigidiä voivat nimestä huolimatta pelata sekä miehet että naiset. Peli esiintyy lähestulkoon aina parisuhteessa, sillä se vaatii pitkäaikaista kehittymistä. Lyhyessä suhteessa peli voi johtaa pikaiseen eroon. Esittelimme siitä seurustelupeleissä kevyemmän variaation nimeltään Ahdistelija.

A lähestyy puolisoaan ja ottaa tätä vyötäisiltä.
"No, mitä sinä nyt", B vastustelee.
A sivelee puolisonsa kaulaa ja yrittää suudella, mutta B pyristelee irti.
"Älä viitsi. Taasko sinä haluat seksiä? Te olette kaikki samanlaisia, ei ikinä mitään muuta mielessä", B vaahtoaa, riuhtaisee itsensä irti ja säntää pois.

Pitäkää toisianne kädestä ja katsokaa silmiin hiljaa puoli tuntia.

Kohtaukset toistuvat. A lähestyy B:tä ja tulee kerta toisensa jälkeen torjutuksi. Turhautunut A lopettaa joksikin aikaa, kunnes yrittää uudelleen, mutta päätyy samaan lopputulokseen. Lopulta hän luovuttaa eikä enää yritä lähestyä B:tä.

Viikkojen tai kuukausien kuluttua B alkaa vietellä A:ta. Hän kävelee A:n edessä puolipukeissa tai unohtaa suihkuun mennessään pyyhkeen toiseen huoneeseen niin, että A joutuu tuomaan sen hänelle. Kovaa peliä pelatessaan B saattaa alkaa humalapäissään flirttailla muiden kanssa. Jonkin ajan kuluttua A reagoi provosointiin, yrittää lähestyä B:tä ja tulee taas torjutuksi. Pelistä seuraa tappelu, jossa sivutaan pariskunnan aiempia ongelmia, muita pareja, puolisoiden entisiä puolisoita, raha–asioita ja epäonnistumisia.

Tässä vaiheessa A päättää aloittaa selibaatin. Kuukaudet kuluvat. Hän ei reagoi puolipukeisuuteen tai pyyheleikkiin. B muuttuu yhä provosoivammaksi, mutta tuloksetta. Eräänä iltana B intoutuu suutelemaan A:ta. A ei reagoi, mutta lopulta hän antaa seksin nälälleen periksi uskoen, ettei tällä kertaa tulisi torjutuksi. Kun A tulee rohkeammaksi, B vetäytyy kriittisellä hetkellä ja huutaa:

"Katso nyt, mitä minä sanoin! Kaikki miehet/naiset ovat sikoja. Minä halusin vain läheisyyttä, mutta sinua kiinnostaa pelkkä seksi."

Pelissä frigidi syyllistää puolison ja yrittää saada hänet kiinni seksin haluamisesta. Pelaajina ovat kunnollinen ja tuhma puoliso.

Sosiaalisella tasolla peli on Vanhemman ja Lapsen välinen. Vanhempi sanoo: "Annan sinulle luvan suudella minua." Lapsi vastaa: "Se oli mukavaa", mihin Vanhempi: "Katso nyt kuinka tuhma sinä olet." Peli on Vanhempi – Lapsi myös psykologisella tasolla. Lapsi pyytää: "Viettele minut." Vanhempi vastaa: "Yritän, jollet estä minua", jolloin Lapsi vetäytyy: "Katso nyt, sinä tämän aloitit." Pelin siirrot kulkevat seuraavasti: viettely – vastaus, torjunta – ero, provosointi – vastaus, hylkääminen – äänekäs vastalause.

Pelissä on helppo syyllistää frigidi, mutta itse asiassa molemmat osapuolet pelkäävät seksuaalista läheisyyttä ja välttelevät sitä. Frigidi kieltäytyy seksistä, aloitteentekijä taas on valinnut itselleen frigidin puolison, jotta voi tarvittaessa syyttää häntä vähäisestä aktiivisuudesta.

Peli ja sen vaihtoehtoinen ratkaisu, rakastajan ottaminen, ovat vaarallisia. Frigidi saattaa uhan edessä luopua pelaamisesta ja yrittää aloittaa molempia tyydyttävän seksielämän, mutta liian myöhään. Frigidi voi myös käyttää syrjähyppyä aseena avioerossa: "Sainpas sinut kiinni,

Valitkaa jokin kirjan peleistä ja näytelkää se yhdessä.

senkin sika." Lopputulos on molemmissa tapauksissa epävarma. Ero voi olla osapuolten kannalta paras ratkaisu.

Pelin avulla pelaaja vapautuu sadististen fantasioiden tuomasta syyllisyydestä ja välttää pelättyä yhdyntää. Hän leikkii estoista seksileikkiä ja voi tuntea itsensä puhtaaksi, sillä hänen ei tarvitse antautua.

Kiusattu

Kiusattua pelaa kotona oleva ahdistunut puoliso A. Hänen on pystyttävä tilanteensa takia selviytymään useista eri rooleista, kuten rakastajan, vanhemman, siivoojan, lasten– ja talouden-hoitajan. Roolit ovat päällekkäisiä ja uuvuttavia.

Jos A suorittaa rooleja omaan tahtiinsa ja saa niistä riittävästi tyydytystä, ei ongelmia synny. Hän ei uhraa elämäänsä perheen palvelemiseen eikä jää yksin viimeisenkin lapsen lähtiessä kotoa. Toisin käy silloin, jos A on valinnut puolisokseen ylikriittisen Vanhemman.

A saattaa etsiä ahdistukseensa ensin tilapäistä lohdutusta aiemmin esitellystä Vain sinun vuoksesi –pelistä. Pidemmän päälle tarvitaan kuitenkin toinen ulospääsy: Kiusattu–peli.

> *A ottaa hoitaakseen kaiken mahdollisen ja pyytää jopa lisää tehtäviä. Hän hyväksyy puolisonsa kritiikin ja haluaa toteuttaa kaikki lasten toiveet. Jos A:n tulee esimerkiksi viihdyttää vieraita kutsuilla, hän kokee velvollisuudekseen hoitaa moitteettomasti myös keskustelijan, diplomaatin, palveluskunnan esihenkilön, sisustajan ja tarjoilijan tehtävät. Hän lupautuu leipomaan aamulla kakun ja viemään lapsen hammaslääkäriin. Jos tämäkään ei riitä, hän tekee päivästä vieläkin kiireisemmän. Iltapäivällä A lyyhistyy maahan ja kaikki asiat jäävät hoitamatta. Hän pettää puolisonsa, lasten ja vieraiden luottamuksen. Itsesyytökset kärjistävät kurjuutta.*

Jos sama toistuu useita kertoja, parisuhde joutuu koetukselle. Pelin ratkaisu on yksinkertainen. A voi priorisoida tehtävät, jakaa ne useammalle päivälle ja kieltäytyä hoitamasta useita tehtäviä samanaikaisesti. Kutsuilla hän voi hoitaa tarjoilun tai vieraiden viihdyttämisen, mutta ei molempia.

Kiusattu–pelissä ratkaisu ei kuitenkaan toimi. Syynä on huolellisesti valittu puoliso. Puoliso on muuten kohtuullinen, mutta kritisoi A:ta, jos tämä ei ole yhtä tehokas kuin hänen oma vanhempansa oli. Sekä kiusatulle että puolisolle kaikki jaksava ihmeolento on fantasia, jota pelissä haetaan.

Sopivan puolison löydyttyä A:n Lapsi on vetäytynyt turvallisesti kiusatun rooliin, jota hänen

Vertailkaa näkemiänne unia.

psyykkinen tasapainonsa vaatii. Hän ei ole valmis luopumaan roolistaan. Mitä enemmän töissä käyvällä puolisolla on vastuita kodin ulkopuolella, sitä helpompi puolisoiden on etsiä Aikuisina syitä epäterveen tilanteen ylläpitämiseen.

Kun tilanne muuttuu kestämättömäksi esimerkiksi jälkikasvun kouluongelmien takia, peliin otetaan mukaan terapeutti. B voi haluta sitä kiusattu A:n tervehdyttämiseksi tai sitten A hakee terapeutista itselleen liittolaista B:tä vastaan. Ensimmäisessä vaiheessa hoidetaan A:n masennusta. Seuraavaksi A yritetään saada luopumaan Kiusattu–pelistä ja pelaamaan sen sijaan Psykiatri–peliä.[12] Tässä vaiheessa yleensä molemmat puolisot vastustavat.

On tärkeä huomata, että pelin todellinen syyllinen on A:n oma Vanhempi – hänen isänsä, äitinsä, isoisänsä tai isoäitinsä – sekä A:ta tottelemaan ja mukautumaan kannustava sosiaalinen ympäristö. B on pelkkä pelinappula.

B:n poissaolo terapiasta voi haitata A:n paranemista. B pelaa ehkä Vain sinun vuoksesi – peliä, koska hän on usein häiriintyneempi kuin haluaa myöntää. Hän saattaa lähettää terapeutille epäsuoria raivonpurkauksia A:n välityksellä, koska tietää tämän raportoivan niistä. Näin Kiusattu–peli saattaa kehittyä rajuksi kamppailuksi avioerosta, elämästä ja kuolemasta, jossa vain terapeutti on elämän kannalla.

Kultamuru

Kultamuru–peliä pelataan yleisimmin parisuhdeterapian alkuvaiheessa, kun puolisot ovat vielä puolustuskannalla. Sitä esiintyy myös sosiaalisissa tilanteissa.

> *A ja B viettävät iltaa yhdessä ystävien kanssa.*
> *"B on hieman pyöristynyt sen jälkeen, kun hän kävi työväenopistossa pikkuleipäkurssilla. Eikö niin, kultamuru?" A sanoo ja hymyilee.*
> *B naurahtaa kiusaantuneesti ja vaihtaa puheenaihetta.*

B on kiusaantunut A:n huomautuksesta, mutta ei kiistä sitä kahdesta näennäisen Aikuisesta syystä. Ensinnäkin kiistäminen vaikuttaisi seurassa pikkumaiselta. Toiseksi hän ei halua olla eri mieltä sellaisen ihmisen kanssa, joka hellittelee kutsumalla kultamuruksi.

Psykologisella tasolla myöntämisen syynä on masennus. B on valinnut A:n puolisokseen siksi, että tietää A:n tekevän hänelle palveluksen. A paljastaa muille hänen puutteensa ja säästää hänet häpeältä, jonka omien puutteiden myöntäminen aiheuttaisi. B toteuttaa näin tietämättään lapsuudenkodistaan saamaansa mallia. Vanhemmat kohtelivat häntä samalla tavalla, kun hän oli pieni.

Kultamuru on pareista koostuvien ryhmien suosima peli samoin kuin Oikeussali. Mitä

kireämpi tilanne on, sitä suuremmassa vaarassa peli on paljastua ja sitä katkerammin sana "kultamuru" lausutaan, kunnes taustalla vaikuttava kauna paljastuu.

Pelin ratkaisuna B voisi vastata A:lle: "Voit moittia minua vapaasti, kunhan et kutsu kultamuruksi." Riskittömämpi vastaus on sanoa: "Niin, rakas." B voi myös antaa myöntämisen sijaan samalla mitalla takaisin: "Pikkuleivät ovat maistuneet myös sinulle, sillä sinunkin mahasi pömpöttää." Joskus hellyydenosoitus jätetään lopusta pois, mutta tarkkaan kuunteleva kuulee sen silti. Tätä kutsutaan kultamurun hiljaiseksi variaatioksi.

Katso kuinka kovasti yritän

Katso kuinka kovasti yritän –peliä pelaamaan tarvitaan kolme: puolisot ja terapeutti.

> *A hakee eroa B:n vastalauseista huolimatta. Hän tulee terapiaan vain näyttääkseen puolisolle, että haluaa tehdä yhteistyötä. Terapian seurauksena A käyttäytyy aluksi kotona ymmärtäväisemmin, sitten pahemmin kuin koskaan. Viimein hän kieltäytyy terapiasta ja lähtee harrastuksiinsa. Tämän seurauksena B päätyykin hakemaan avioeroa. B:stä tulee näin syypää, kun taas eroa alun perin halunnut A näyttää moitteettomalta.*

Pelaaja vapautuu pelin ansiosta syyllisyydestä ja välttyy velvollisuuksiltaan heittäytymällä avuttomaksi. Pelaajien minätilat ovat sosiaalisella tasolla Aikuisen.

A: On aika laittaa vaatteet päälle ja lähteä terapiaan.

B: Hyvä on, minä yritän.

Psykologisella tasolla vuorovaikutusta käyvät Vanhempi – Lapsi.

A: Nyt laitetaan sinulle vaatteet päälle ja lähdetään terapiaan.

B: Katso nyt, ei se onnistu.

Jokapäiväisessä elämässä peliä pelataan vanhemman ja lapsen välillä. Lapsi yrittää, mutta ei onnistu ja vetoaa: "En pysty/osaa, älä syytä minua." Vanhempi hoitaa asian lapsen puolesta. Jos lapsi on tehnyt pahaa, vanhempi ei voi rangaista häntä, koska lapsi heittäytyy avuttomaksi. Pelin selvittämiseksi pitää tunnistaa, kumpi vanhemmista opetti pelin lapselle ja mikä saa jatkamaan pelaamista.

Pelin siirrot ovat seuraavat: ehdotus – vastustus, painostus – mukautuminen, hyväksyntä –epäonnistuminen.

Pelistä on erilaisia muunnelmia. Eräässä niistä A:lla on vatsahaava. Hän ilmoittaa B:lle asiasta

ja käyttää sairauttaan hyväksi. Pelin kovemmassa muodossa A salaa sairautensa ja jatkaa työn tekemistä yhä kovemmin. Eräänä päivänä hän ei enää jaksa, vaan lyyhistyy töissä. A odottaa, että B osoittaa hänelle myötätuntoa, rakkautta ja katuu aiempia pahoja sanojaan. Valitettavasti B:n tunteet kumpuavat kuitenkin syyllisyydestä, eivät rakkaudesta. Hän tuntee olevansa ansassa.

Mitkä pelit tuntuivat tutuilta?

Pelejä on esiteltyjen lisäksi myös muilta elämänalueilta. Olemme keskittyneet tietoisesti parisuhdepeleihin. Jos aihe kiinnostaa sinua laajemmin, suosittelemme Bernen kirjaan *Games People Play* tutustumista.

TA:n piirissä pelejä kohtaan on esitetty myös kritiikkiä. Bernen jälkeen erilaisten pelien nimeämisestä tuli muoti–ilmiö. Me esittelimme erilaisia variaatioita tarkoituksenamme valaista kuvausten avulla pelien luonnetta. Tärkeämpää kuin mahdollisimman monien pelien löytäminen tai niiden nimeäminen on pelien toimintalogiikan ymmärtäminen ja niistä vapautuminen. Monissa peleissä on hyvin samankaltainen perusrakenne ja vain pieniä variaatioita teemasta riippuen. Jos haluat tutustua pelikritiikkiin tai täydentäviin näkemyksiin, kuten huijaustunteeseen ja elämän käsikirjoituksiin, suosittelemme Ian Stewartin ja Vann Joinesin *TA Today* –kirjaa.

Muutokset ovat hallittavissa

Puolisot ovat erilaisia ja muuttuvat suhteen kuluessa. Usein muutokset tapahtuvat eri tahdissa. Haasteita syntyy silloin, jos toinen ei hyväksy muutosta, vaan takertuu menneeseen.

Jos puolisosi rakastui sinuun boheemina opiskelijana, mutta sinusta on tullut sittemmin toimistolla asuva yrittäjä, on helppo ymmärtää, ettei puolisosi arvomaailma ole välttämättä muuttunut samaan suuntaan ja yhteistä onnea löydy. Silloin joku muu on parempi kuin se, että uhraa onnellisuutensa parisuhteelle.

Ärsyke muutokseen tulee usein ulkoa. Ulkoinen muutos voi olla esimerkiksi työpaikan vaihto tai lasten hankinta. Näiden muutosten etuna on se, että voimme vaikuttaa niihin omilla valinnoillamme. Kyse on arvostuksista. Voimme valita, asetammeko muutoksissa etusijalle puolison, työn, lapset, rahan vai jonkun muun.

Sisäiset muutokset ovat sidoksissa arvoihin, asenteisiin ja tapoihin. Aiemmin merkitykselliset asiat voivat jäädä omaan arvoonsa tai niistä voi tulla ajan myötä entistä tärkeämpiä ja rakkaampia.

> *Meidän elämäntapamme ja arvomme ovat muuttuneet päinvastaisiksi siitä, mitä ne olivat ennen parisuhdetta. Ennen arvostimme rahaa, valtaa*

ja menestystä, nyt niillä ei ole meille merkitystä. Sen sijaan arvostamme rakkautta, parisuhdetta ja vapautta. Osa muutoksista iti jo ennen tapaamistamme, osa on kypsynyt yhdessäolon myötä. Muutoksen liikkeelle panevana voimana oli pyrkimys onnellisuuteen. Olimme saavuttaneet aiemmin arvostamiamme asioita riittävästi nähdäksemme, että ne eivät tehneet meitä onnellisiksi. Muutokset arvoissa veivät huomiomme tähän hetkeen ja tekivät elämästä välitöntä. Lakkasimme huolehtimasta tulevaisuudestamme ja murehtimasta menneisyyttä.

Vaikka muutos ei tapahtuisi yhtä jalkaa, vaikuttavat muutokset toisen puolison elämässä vääjäämättä molempiin. Jos esimerkiksi puolison työ vaatii toiselle paikkakunnalle tai ulkomaille muuttamista, on toisen harkittava, meneekö hän perässä, tuleeko yhdessäolosta etäsuhde vai kariutuuko se. Valinnassa voivat painaa omaa elämää ohjaavat ulkoiset tekijät: haluaako luopua omasta työstään, löytyykö lapsille hoitajaa uudesta kotipaikasta, luovutaanko vanhasta talosta. Uusien ystävien hankkiminen ja kaiken aloittaminen alusta voi pelottaa. Työssä käyvä puoliso tutustuu ihmisiin työnsä myötä, mutta miten käy kotona olevan?

Muutoksissa käydään vuoropuhelun lisäksi sisäistä keskustelua. Eri minätilat suhtautuvat muutoksiin eri tavoin. Vanhemmalle muutos on riski. Jos Vanhempana huomaa puolison muuttuvan, voi joutua paniikkiin. Se tarkoittaa, että puoliso ei ole hallittavissa. Tästä voi seurata halu holhota tai määräillä.

Jos puoliso haluaa muuttaa uuden työn perässä toiselle paikkakunnalle, Vanhempi saattaa vastustaa ja yrittää perustella nykyisen paremmuutta: se on tuttu ja turvallinen. Jos tämä ei auta, Vanhempi voi kieltäytyä muuttamasta ja vaatia perumaan suunnitelmat. Rankimmassa vaihtoehdossa Vanhempi yrittää pilata toisen suunnitelmat ja estää muutoksen hyvää tarkoittaen.

Myös Lapsen minätilassa saatetaan kiinnittyä nykyiseen ja nähdä muutos uhaksi. Lapsi ei halua vastata haasteeseen. Näin voi käydä esimerkiksi suhteessa, jossa toinen puolisoista haluaa jälkikasvua. Lapsen minätilassa puoliso pelkää, että hänen olisi vakavoiduttava, vaikka hän haluaisi käydä ulkona ja viettää aikaa kavereiden kanssa. "En minä halua muuttua. Pidän itsestäni ja elämästäni tällaisena", Lapsi saattaa ajatella.

Puolison on tärkeä kuunnella, mitä toinen haluaa elämältään ja suhteelta eikä pettää itseään ajattelemalla, että aika korjaa tilanteen. Jos puoliso sivuuttaa viestin, hän ajaa itsensä nurkkaan ja saattaa joutua vastaamaan päätöksestä yksin, kun toinen jatkaa elämäänsä haluamallaan tavalla.

Muutos voi olla Lapsen minätilassa myös haluttu. Se saattaa tuntua jännittävältä seikkailulta. Lapsi ei useinkaan mieti tekojensa seurauksia, vaan heittäytyy hetkeen. Myöhemmin jotkut asiat voivat tulla ikävinä yllätyksinä ja saada perääntymään. Jälkikasvun hankinnasta hetkellisesti innostunut Lapsi voi huomata, etteivät yövalvomiset ja vaipan vaihdot tyydytäkään seikkailunhalua. Hän vetäytyy velvollisuuksista tai pakenee suhteesta.

Opettele kertomaan tunteistasi avoimemmin.

Aikuisen minätilassa muutokset kyetään kohtaamaan. Niihin ei ajauduta, vaan asioita pohditaan järkiperäisesti, punnitaan eri vaihtoehtoja ja tehdään yhdessä päätökset. Aikuinen ei pelkää eikä väistele haasteita, vaan päinvastoin odottaa niitä, sillä hän näkee niiden sisältämät mahdollisuudet. Muutos voi olla positiivinen ja tuoda mukanaan uusia kokemuksia ja virikkeitä.

Arvot muuttuvat erityisesti ikääntymisen myötä, mutta ne eivät muuta ihmisen persoonallisuutta. Päinvastoin tietyt luonteenpiirteet voivat korostua. Säästäväisestä voi tulla pihi, introvertista ihmisvihaaja, epäitsekkäästä hyväntekijä. Tämä radikalisoi parisuhdetta. Jos korostuvat luonteenpiirteet ovat olleet niitä, johon rakastui, ei ongelmia synny. Jos piirteet sen sijaan ovat olleet epätoivottuja, ei yhteentörmäyksiltä voi välttyä. Avain ongelman ratkaisuun on suhteen alussa: on tärkeää valita sellainen puoliso, jonka luonteenpiirteet miellyttävät.

Kun puolison tai oma terveys horjuu, suhde voi muuttua dramaattisesti. Yhdessäolosta saattaa tulla lääkäri– ja sairaalakäyntejä, laboratorio– ja hoitotulosten piinaavaa odottelua, epätoivoa, pelkoa toisen menettämisestä. Kokemus muuttaa molempia. Suurimpana haasteena on oman ja toisen kuoleman kohtaaminen. Mitä minulle tapahtuu, kun kuolen? Jos toinen kuolee ensin, miten minä pärjään? Jos suhteessa on aiemmin pystynyt hyväksymään eron mahdollisuuden, on kuolemankin kohtaaminen helpompaa. Kuoleman voi nähdä myös valintana. Voit valita, uskotko siihen ja mitä siitä uskot.

Toisen kuolemassa surraan omaa kuolemaa. Epätoivo syntyy siitä, jos elämä on jäänyt elämättä. Harmitellaan sitä, mikä on jäänyt näkemättä ja kokematta. Kulissiavioliitossa elänyt kaipaa rakkautta, töihin elämänsä hukuttautunut seikkailuja, kotona hissutellut matkustamista. Katumuksen aiheet lisääntyvät iän myötä, jos omien mielihalujen toteuttamista on lykätty tai niistä on pidättäydytty kokonaan. Harva harmittelee kuolinvuoteella sitä, että ei ole opiskellut pidempään, tehnyt enemmän töitä tai säästänyt suurempia summia rahaa.

Elämän merkityksettömyyden tunne ahdistaa usein arjessa, etenkin jos se on toisten odotusten täyttämistä ja heidän hyväksyntänsä hakemista. Elämän tarkoitus tulee tällöin ulkoa. Se ei enää täytä elämää vanhoilla päivillä, kun muutumme muille turhiksi.

On hyvä kysyä itseltä ja toiselta jo suhteen alussa, mikä on elämän tarkoitus. Onko se lapset, menestyminen, rikkaus, harmonia, rauha, onni, rakkaus, luonnonmukainen elämä, usko vai joku muu? Näin nähdään, ovatko käsitykset yhteensopivia.

> *Me teimme työelämän jättäessämme valinnan. Emme halunneet siirtää unelmiamme, vaan toteuttaa niitä ja elää toisiamme varten. Olemme kiitollisia siitä, mitä meillä on emmekä halua hukata tätä hetkeä paremman tulevaisuuden toivossa. Onnellisuus on meille tässä ja nyt, toinen toisissamme.*

Mikä on sinun elämäsi tarkoitus? Miten käsityksesi kuolemasta vaikuttaa elämääsi tällä hetkellä?

Ideoikaa yhdessä uusi ruokaresepti ja toteuttakaa se.

Yhteenveto

Parisuhde antaa energiaa arjen paineista selviytymiseen. Hyvässä suhteessa kumppaniin voi luottaa ja hänellä on aina aikaa.
Arvosta kumppaniasi ja kerro hänelle, kuinka paljon häntä rakastat. Rakkaudentunnustus ei kärsi inflaatiosta, vaikka sen esittäisi monta kertaa päivässä. Se tuntuu aina yhtä hyvältä.

Kiireen ja suorituksen täyttämä arki muuttuu juhlaksi pienistä huomionosoituksista. Kokeile näitä: hellä hyväily, suukko, rakkaudentunnustus, hyväntahtoinen kiusoittelu, ruuan laittaminen, tiskaaminen, yhdessä nukkuminen ja loikoilu. Voitte myös kilpailla rakkaudenosoituksissa. Tässä pelissä kumpikin voittaa ja palkintona on entistä onnellisempi parisuhde.

Onnellisuus voi syntyä arkipäiväisistä asioista. Siihen ei tarvita kallista golf–lomaa Espanjassa, timantein koristettua kaulanauhaa tai hiihtoretkeä Alpeille. Rakkaan aikaa ja huomionosoituksia ei voi ostaa eikä myydä.

Jos tunnistat parisuhteestasi pelejä, ota asia esille puolisosi kanssa. Pelaamisen sijaan voitte pyrkiä aitoon läheisyyteen ja intiimiin kanssakäymiseen.

Miettikää, missä tilanteissa käytätte salattuja transaktioita.

Ero on uusi alku

Ero on luonnollinen osa suhteen elinkaarta. Suurin osa suhteista päättyy eroon, ja Suomessa myös avioliitoista erotaan useammin kuin yhdessäkään muussa EU–maassa. Lähes puolet suomalaisista avioliitoista päätyi 2000–luvulla eroon.

Tämä luku käsittelee eroon liittyviä henkisiä ja käytännöllisiä asioita, oli kyseessä avioero, avo–ero tai seurustelusuhteen päättyminen. Jos asia ei ole sinulle ajankohtainen, voit halutessasi siirtyä seuraavaan lukuun Hyvä seksi sivulla 89.

Toinen mahdollisuus

Ero merkitsee henkisesti sitä, että toista ei voi pitää enää puolisonaan. Suhteesta on hävinnyt kiinnipitävä voima, syytä yhdessäoloon ei ole.

Erossa puolisoilta katoaa luottamus, joka on rakkauden edellytys ja parisuhteen perusta. Suhteen aikana puolisot ovat uskoutuneet toisilleen, kertoneet peloistaan ja toiveistaan. Tämä tieto voi muuttua eron hetkellä lyömäaseeksi, jota käytetään entistä kumppania vastaan. Sanonta "Sodassa ja rakkaudessa kaikki on sallittua" tulee todeksi. Haavoitetuksi tulemisen pelko ei kuitenkaan saisi estää meitä antautumasta kokonaisvaltaisesti suhteeseen, sillä onnellinen parisuhde perustuu luottamukseen.

Milloin ero on välttämätön? Parisuhdetta voivat kuormittaa erilaiset ongelmat: jatkuva riitely, paha olo, mustasukkaisuus, uskottomuus, vaihtelunhalu, taloudelliset vaikeudet, lapset, lapsettomuus, rakkauden tai seksin puute. Aina osapuolet eivät edes tiedosta syitä. Näin voi olla etenkin silloin, jos suhde on lyhyt tai vuosienkin jälkeen pinnallinen eikä toista tunneta. Yhdessäolo saattaa vain tuntua epätyydyttävältä. Toinen tai molemmat vilkuilevat ympärilleen ja miettivät, mistä löytyisi joku parempi.

Eroon liittyy usein kielteisiä tunteita. Ympäristössä saatetaan ihannoida pitkää parisuhdetta kuin kyse olisi kestävyyslajista. Vaikka vaikeuksia olisi, niistä halutaan ammentaa voimaa. Parisuhteen ulkoiset arvomerkit, kuten yhteisten merkkipäivien ja laatuajan viettäminen, voivat muotoutua keskeisiksi.

Lapset voivat olla syy jatkaa yhdessä, vaikka suhde ei enää toimisi. Näin onnettoman parisuhteen malli välittyy lapsille, jotka saattavat myös päätyä aikuisina tekemään samoin. Uusia samankaltaisia parisuhteita viriää sukupolvi toisensa jälkeen. Jos parisuhde ei toimi tai toinen

Miettikää, miksi olette yhdessä.

osapuolista on menettänyt halunsa jatkaa, voi olla sekä lasten että puolisoiden edun mukaista erota. Kodin riitaisa ja rakkaudeton ilmapiiri heijastuu kaikkiin. Sitä ei voi peittää.

Eroa ei tarvitse pelätä, hävetä tai yrittää estää. Itseään ei kannata sitoa onnettomaan suhteeseen sen vuoksi, että pelkää muiden arvostelua. Eron mahdollisuuden hyväksyminen voi vapauttaa onnellisempaan elämään myös nykyisessä parisuhteessa. Eron ei tarvitse olla uhka, vaan mahdollisuus.

Ero on uusi alku ja se voi tuoda mukanaan onnellisen parisuhteen. Se antaa myös mahdollisuuden arvioida omaa elämää, tutkiskella halujaan ja etsiä elämän tarkoitusta. Ero saattaa johtaa yksin jäämiseen tai toiseen epäonnistumiseen, mutta vain yrittämällä voi onnistua.

Itsetutkiskelu ei ole pahasta. Sen avulla vältetään toistamasta vanhoja, epäonnistumisiin johtaneita kaavoja ja syöksymästä samanlaisiin tai jopa huonompiin suhteisiin. Erotessa on tärkeä miettiä, mitä kaipaa parisuhteelta. Ei ole realistista odottaa, että toinen ratkaisisi omat ongelmat. Onnellinen parisuhde muodostuu kahdesta onnellisesta ihmisestä, jotka tietävät mitä haluavat elämältään ja parisuhteelta, ja joiden päämäärät ovat keskenään sopusoinnussa.

Osaatko sinä hyödyntää eron eduksesi?

Eroa koskevat pelot

Eroaminen ei ole helppoa. Vanha, toimimaton suhdekin voi tuntua paremmalta kuin heittäytyminen uuteen ja tuntemattomaan. Vanhasta tietää jo etukäteen, minkälaisia ongelmia tulee vastaan, uudesta ei. Onko tunnettu riski parempi kuin tuntematon?

Uuden pelkoa voi vähentää se, että tunnistaa itsessään pelon aiheuttajat. Vanhaan saatetaan takertua esimerkiksi siksi, että uuden kumppanin löytyminen arveluttaa. Mitä jos vaihdankin huonompaan tai jään yksin?

Yksin jäämisen pelko on yleinen. Parisuhteessa on totuttu, että partneri on aina vierellä. Jos ei ole asunut itsekseen, voi ajatus yksin nukutusta yöstä tai tyhjään asuntoon palaamisesta tuntua ahdistavalta. Liian tiiviissä parisuhteessa eläneelle nämä asiat taas voivat olla vapauttavia. Eron myötä saa tehdä niin kuin itse haluaa.

Yksinäisyyden pelko voi ajaa pettämiseen. Suhteesta henkisesti irti päästänyt etsii tahollaan uutta partneria, mutta elää silti nimellisesti vanhassa suhteessa. Olisiko tällaisessa tilanteessa parempi erota? Vanhasta suhteesta ja salailusta syntyy uutta rasittava painolasti, joka aiheuttaa kielteisiä tunteita kaikille osapuolille.

Eroa voi olla monimutkaistamassa ulkoisia tekijöitä, kuten yhteisiä lapsia, omaisuutta ja lemmikkieläimiä. Jos lapset ovat eron esteenä ja heidän takia pysytään yhdessä, kannattaa miettiä millaisen mallin lapsilleen haluaa antaa. Onko se uhrautumisen vai onnellisen elämän malli? Lapset vaistoavat ilmapiirin.

Imuroi asunto, tyhjennä pölypussi ja vie roskat.

Epätyydyttävässä suhteessa elävä voi jäädä kiinni materiaalisiin puitteisiin. Jos elämä toisen kanssa on taloudellisesti turvattua ja ero heikentäisi elintasoa, voi olla helpompi pitää kiinni nykyisestä. Omaisuus– ja huoltajuuskiistat ovat erossa vaikeita. Lapset voivat muuttua pelinappuloiksi, joiden avulla puolisot yrittävät haalia itselleen mahdollisimman suuren osan yhteisestä hyvästä tai tulevista elatusavuista.

Puolisot voivat myös kokea läheisyyttä toistensa kanssa, vaikka tietävätkin, ettei yhteiselo toimi. Tämä saattaa johtaa limboon, jossa erotaan ja palataan yhteen kerta toisensa jälkeen. Vuoroin toinen eroaa ja lähtee, vuoroin toinen. Yhteen palataan taas, kun tutun suhteen kaipuu, yhteiset lapset tai pettymys uusiin suhteisiin ajavat takaisin.

Limbosuhteille on ominaista yhtäaikainen onnettomuus ja voimakas onnellisuuden kaipuu. Jotkut saattavat myös kokea, että yhteen meno ja eroaminen viestivät voimakkaasta yhteenkuuluvuudesta. Toisesta ei päästä eroon, vaikka haluttaisiinkin, ja siksi on parempi yrittää yhä uudelleen. Paluu yhteen ei kuitenkaan korjaa suhdetta rasittavia asioita. Se tuo hetkellisen helpotuksen yksinolon ahdistukseen ja seksin puutteeseen, mutta siirtää ongelmat tulevaisuuteen.

Moni kokee eron epäonnistumiseksi. Siitä voi olla vaikea kertoa ystäville, sukulaisille ja työkavereille. Tilannetta huonontaa se, jos muut syyllistävät eron osapuolia omia valintojaan pönkittääkseen. Eroa saatetaan vältellä jopa pakkomielteenomaisesti. Kitkutetaan mieluummin epätyydyttävässä parisuhteessa eikä eron jälkeen uskalleta heittäytyä uuteen, kun pelätään senkin epäonnistuvan. Näin omat tarpeet uhrataan muiden pelossa.

Erot tulevat yhteiskunnalle kalliiksi. Ne vaikuttavat kielteisesti väestönkehitykseen, kuormittavat työntekijöiden jaksamista ja vähentävät tuottavuutta. Väestöliiton laskelmien mukaan avio– ja avoerojen kustannukset ovat Suomessa satoja miljoonia euroja vuodessa. Kulut muodostuvat siitä, että yksin jääneet puolisot saattavat tarvita asumistukea, toimeentulotukea, elatustukea, oikeusapua ja lapsilisäkorotuksia. Laskelmasta puuttuvat vielä oikeudenkäyntikulut ja puolisoiden maksettavaksi jäävät kustannukset, kuten kodin myynti, uuteen vaihtaminen, muutto ja uusien tavaroiden hankinta.

Suuret kulut ovat ajaneet etsimään avioerojen lisääntymisen syitä. Onko eroaminen Suomessa jo liiankin helppoa vai onko ihmisistä tullut aiempaa itsekkäämpiä? Vai onko kyse siitä, että ihmiset uskaltavat myöntää erehtyneensä ja tavoitella onnellisempaa parisuhdetta?

Tärkeintä lienee se, että eron välttämättömyyden tiedostaessaan toimii. Näin ei tarvitse jäädä haikailemaan menetettyjä mahdollisuuksia tai takertua oman onnellisuuden kannalta merkityksettömiin seikkoihin. Kyse on sinun elämästäsi.

Avo– ja avioero

Ihmiset ja tavat erota ovat erilaisia. Oikeaa tai väärää ei ole. Osa eronneista pysyy ystävinä,

osa jää kiinni aiempaan suhteeseen. Entiselle kumppanille saatetaan lähetellä tekstiviestejä ja lämmitellä suhdetta uudelleen. Toiset taas eivät halua olla missään tekemisissä exänsä kanssa.

Eroaminen on periaatteessa yhteinen sopimus kuten parisuhdekin, mutta sen voi purkaa myös yksipuolisesti. Kukaan ei ole pakotettu elämään parisuhteessa, jos ei sitä halua.

Eroprosessia monimutkaistavat avioliitto, yhteinen omaisuus ja lapset. Lapsettomasta ja omaisuudettomasta avoliitosta voi pakata laukkunsa ja kävellä ulos. Avioliiton purkaminen sen sijaan vaatii julkisen vallan väliintulon. Oikeus päättää erosta.

Avioerohakemus jätetään käräjäoikeudelle. Hakemuksen voi tehdä yksin tai yhdessä eikä siihen vaadita syytä. Hakemusmaksun maksaa hakija. Erohakemusta seuraa kuuden kuukauden harkinta–aika. Se lasketaan yhdessä jätetyn hakemuksen saapumispäivästä tai yksin jätetyn hakemuksen tiedoksiannosta toiselle puolisolle. Tiedoksiannon tekee käräjäoikeus.

Harkinta–ajan jälkeen ainakin toisen puolison tulee vaatia uudelleen eroa, minkä jälkeen käräjäoikeus tuomitsee eron. Jos puolisot ovat asuneet erillään kaksi vuotta ennen erohakemusta, ero voidaan tuomita välittömästi.

Kummallakin puolisolla on oikeus avioeroon toisen vastustuksesta huolimatta. Avioero raukeaa vain siinä tapauksessa, että vaatimusta avioeron tuomitsemisesta ei tehdä puolen vuoden kuluessa harkinta–ajan päättymisestä.

Avioerohakemuksen yhteydessä puolisot voivat pyytää käräjäoikeudelta päätöstä lasten huollosta, asumisesta, tapaamisista ja elatuksesta. Avioerossa määritellään elatusapu, joka tulee toisen puolison maksettavaksi. Se on kuukausittain maksettava rahasumma, jota suoritetaan siihen saakka, kunnes lapsi on täysi–ikäinen. Elatusmaksu maksetaan entiselle puolisolle.

Santeri on eronnut kaksi kertaa. Toimistolla asuvalle työnarkomaanille avioerot näkyivät lähinnä juridisten ja taloudellisten muutosten kautta. Töissä asiat etenivät entiseen malliin, kotona ihmisten määrä laski hetkellisesti.

Eron jälkeen toinen puolisoista tapaa yleensä lapsiaan viikon tai parin välein viikonloppuisin. Santerin puolisot eivät pitäneet tapaamissopimuksista kiinni ja tapaamisista tuli kaupankäyntiä.

Tapaamisoikeuden voi panna täytäntöön tuomioistuimen kautta poliisin avustuksella, mutta moniko haluaa lapsilleen sellaista kokemusta? Santeri totesi, että oli parempi odottaa lasten aikuistumista, jolloin he voisivat päättää itse tapaamisista.

Elatusapujen suhteen Santeri havaitsi, että ne olivat matalampia silloin, kun toinen puoliso sai yksinhuoltajuuden. Elatusapu määritellään

Muistele puolisosi kanssa, kuinka tapasitte ja miltä silloin tuntui.

kuitenkin aina vähintään suositeltujen minimien suuruiseksi. Näin siitäkin huolimatta, ettei toisella olisi varaa maksaa sitä.

Santeria ihmetytti se, miten useita lapsia ja eroja läpikäyneet selviävät taloudellisesta taakastaan. Sosiaalitoimistot ja tuomioistuimet tuntuivat käsittelevän elatusmaksuja ja eroja irrallisina huomioimatta aiemmista eroista syntyneitä rasitteita. Maksamattomat elatusavut menevät ulosottoihin ja ne maksatetaan lopulta veronmaksajilla.

Lähtiessämme matkalle Santerin lapset jäivät Suomeen äitiensä kanssa. Santeri rakasti lapsiaan liikaa antaakseen heille mallin oman elämänsä uhraamisesta jäämällä Suomeen.

Yhteinen omaisuus jaetaan osituksessa. Ositus voidaan tehdä sen jälkeen, kun avioerohakemus on jätetty käräjäoikeudelle ja harkinta–aika on alkanut. Osituksessa selvitetään omaisuus, puolisoiden avio–oikeus ja laaditaan ositussopimus.

Ositus kannattaa tehdä heti avioeron harkinta–ajan alettua, jolloin asiat ovat tuoreessa muistissa ja molemmat puolisot tavoitettavissa. Jos puolisoilla ei ole avio–oikeutta toistensa omaisuuteen, osituksen sijaan tehdään omaisuuden erottelu.

Avioliitossa puolisoilla on yleensä avio–oikeus toistensa omaisuuteen, ellei toisin ole sovittu. Erossa puolisoiden omistukset lasketaan yhteen ja jaetaan tasan. Käytännössä enemmän omistava puoliso luopuu omaisuudestaan vähemmän omistavan puolison hyväksi.

Avioehdolla voidaan sopia, että kummallakaan ei ole avio–oikeutta toisen nykyiseen tai tulevaan omaisuuteen. Avioehdot ovat viitteellisiä ja niitä voidaan tulkita erossa monin tavoin. Käräjätuomari voi päättää kunnioittaa avioehtosopimusta tai kohtuullistaa sen ehtoja toisen puolison hyväksi.

Ylhäinen yksinäisyys

Eron jälkeen yksin eläminen on käytännön sanelema tai toivottu tila. Yksin voi elää onnellisesti pitkäänkin, paitsi jos olisi onnellisempi jonkun toisen kanssa. On tärkeää miettiä, mikä on oma tilanne. Olenko yksin siksi, että aidosti haluan sitä vai johtuuko se jostakin muusta?

Toisen kanssa eläminen ei ole aina helppoa. Se vaatii neuvottelua ja sovittelua, kun yksin eläessä saa tehdä kaiken oman mielensä mukaan. Vai saako? Sinkku voi tuntea itsensä vapaudessaan yksinäiseksi, vaikka saakin suunnitella menemisensä ja rahankäyttönsä, katsoa televisiosta mitä haluaa ja säilyttää vaikka likaisia alushousuja ja sukkia sohvankolossa. Perheellisillä

Juttele puolisosi kanssa siitä, mikä tekee hänet onnelliseksi.

ystävillä on omat menonsa ja elämänpiirinsä eikä heiltä välttämättä liikene aikaa samalla tavoin kuin sinkkuvuosina.

Sukulaiset voivat sälyttää sinkulle erilaisia velvollisuuksia, kuten huolenpitoa ikääntyvistä vanhemmista ja sukulaisista. Jos perheelliset sisarukset ovat kiireisiä oman jälkikasvunsa kanssa, sinkusta saatetaan tehdä omaishoitaja. Sukuun sitominen vähentää pariutumismahdollisuuksia.

Vapaus on aina suhteellista eikä parisuhdekaan tarkoita sitä, että omista menoista ja harrastuksista joutuisi tinkimään. Onnellisessa parisuhteessa molemmat saavat toteuttaa itseään, erikseen ja yhdessä.

Moni sinkku haaveilee parisuhteesta, mutta oikeaa kumppania ei ole löytynyt. Edellisen suhteen kokemukset voivat kummitella karvaina mielessä tai jätetyksi tullut roikkua menetetyssä. On tärkeä tiedostaa ja tunnustaa itselleen, mistä yksinolossa on kyse.

Jos yksinoloa selitetään korkeilla kriteereillä ja odotuksilla eikä kukaan ole tarpeeksi hyvä päihittämään mielessä luotua ihannepuolisoa, vieritetään syy muiden niskoille. Sinkku ei näe omissa ihmissuhdetaidoissaan tai aktiivisuudessaan parannettavaa. Kun on yksin, omaa minäkuvaa ei haasteta, vaan siitä voi pitää yllä mieleisiään illuusioita.

Sinkku voi myös kärsiä sitoutumisen pelosta, joka etäännyttää partneriehdokkaat. Syynä voivat olla esimerkiksi aiemmat kokemukset liian tiiviistä suhteista, partnerin mustasukkaisuudesta tai pelko jätetyksi tulemisesta.

> *Korkeasti koulutettu ja hyvin toimeentuleva muslimi asui yhdessä äitinsä ja tätinsä kanssa. Hän ei halunnut avioitua, sillä kulttuuriin kuului moniavioisuus. Mitä varakkaampi partneri, sitä useampia puolisoja. Nainen ei hyväksynyt moniavioisuutta ja pelkäsi, että kumppanin jakaminen tekisi kipeää. Yksinolo tuntui helpommalta.*

Vaikka maan laki ei hyväksyisi moniavioisuutta, voi toisella puolisolla olla ulkopuolisia suhteita. Jos molemmat eivät halua samaa, saattaa ajatus toisen jakamisesta tuntua niin pahalta, että yksinolo on parempi vaihtoehto. Luottamus on saattanut horjua edellisissä suhteissa, jos on tullut petetyksi. Henkilö ei halua toista kertaa samaan tilanteeseen. Ainoa lääke on yrittää uudelleen ja haluta onnellista suhdetta enemmän kuin pelätä pettymyksiä. Yksi onnistuminen riittää, mutta sen löytäminen voi edellyttää useita yrityksiä.

Jos haluaisit parisuhteeseen, mieti mistä yksinolosi johtuu. Estääkö ujous tai kokemattomuus sinua lähestymästä kiinnostavia henkilöitä? Peräkamarin pojat ja tytöt eivät ole ainoita, joille parinmuodostus voi tuntua haastavalta. Kaupungeissa on paljon yksinäisiä ihmisiä, jotka eivät kohtaa toisiaan. Moni ei kehtaa edes tunnustaa etsivänsä partneria, ettei näyttäisi epätoivoiselta.

Ujoudesta ja kokemattomuudesta pääsee irti vain yrittämällä. Deittailussa pätevät samat lai-

nalaisuudet kuin myynnissä. Jos käyt sadan asiakkaan luona, ehkä kymmenen ostaa. Yritysten ja onnistumisten välinen suhde ei käy yksiin.

Yksinolo voi olla myös toivottu olotila. Jos se tekee onnelliseksi eikä sellaista partneria ole, joka voisi tilanteen muuttaa, on ratkaisu erinomainen. Kyseessä on henkilökohtainen päätös, johon ulkopuolisten, kuten perheen ja ystävien, ei hyvää tarkoittaenkaan pitäisi puuttua.

Sinkkuutta saatetaan arvostella, jos se nähdään normaalin näkökulmasta poikkeavana. Sinkkuus voi viestiä perheellisille itsekkyydestä, mutta myös omien lasten hankkiminen voidaan nähdä itsekkääksi. Maailmassa on miljoonia orpoja vailla ottovanhempia. Sinkku maksaa elämisestään enemmän kuin perheelliset. Hän ei saa verorahoilleen vastaavia tukia ja palveluja.

> *Enää sinkkuudesta ei rangaista suoraan. Vuosina 1930–1975 yksin eläviltä perittiin vanhanpojan ja –piian veroa, joka koski naimattomia ja lapsettomia kaksikymmentäneljä vuotta täyttäneitä.*

Sinkkua voidaan säälitellä yksinäisenä, vaikka yksin eläminen ei tarkoita sitä, että sosiaalista elämää ei olisi. Sinkkuus on yhtä hyväksyttävää ja lähes yhtä yleistä kuin parisuhteessa eläminen.

Onnellisuus yksin tai parisuhteessa on henkilökohtainen asia ja voi löytyä ainoastaan itseä kuuntelemalla ja omia mielihaluja seuraamalla. Omista tarpeista luopuminen, pelot ja selittely eivät tee onnelliseksi, oli sitten kyse parisuhteesta tai sinkkuudesta.

Yhteenveto

Ero on parisuhteen luonnollinen lopputulema, jos sinulla tai puolisollasi ei ole halua ja jaksamista jatkaa. Arvioi tilanne yhdessä puolisosi kanssa. Älä uhraa itseäsi, sillä eron hyväksyminen voi vapauttaa sinut onnelliseen parisuhteeseen.

Avioliiton saat purettua tuomioistuimen päätöksellä ja samalla kannattaa sopia myös lasten huoltajuudesta, elatusavuista ja yhteisestä omaisuudesta.

Vanhat suhteet ovat läsnä uutta aloitettaessa. Älä salaa niitä kumppaniltasi.

Jos jäät eron jälkeen yksin, mieti onko kyseessä oma valintasi vai johtuuko se jostakin muusta. Oletko onnellisempi yksin vai parisuhteessa? Kun tiedät mitä haluat, et voi epäonnistua.

Hyvä seksi

Seksi ei edellytä parisuhteessa elämistä eikä se välttämättä edes kuulu parisuhteeseen. Monille se on kuitenkin tärkeä osa suhdetta ja myös yleinen turhautumisen lähde. Seksiä voi olla liikaa tai liian vähän, se ei tunnu hyvältä eikä omista mielihaluista ja ongelmista uskalleta keskustella partnerin tai kenenkään muunkaan kanssa.

Käsittelemme tässä luvussa seksuaalikäyttäytymistä eksplisiittisesti. Jos aihe ei tunnu sopivalta, voit siirtyä suoraan loppusanoihin sivulla 112.

Oman kehon tunteminen

Hyvä seksi edellyttää oman kehon tuntemista. Vain siten voi viestittää partnerilleen, mikä tuntuu hyvältä.

A:n ja B:n seksielämä oli epätyydyttävää. A unelmoi aktiivisesta ja innokkaasta partnerista, joka tekisi aloitteita vähintään yhtä usein kuin hän. B:tä seksi ei kiinnostanut, vaan hän antautui vasta painostuksen jälkeen. A puhui asiasta ystävälleen.

"B on sängyssä kuin pakastelahna. Joudun itse tekemään kaiken eikä puolisoa tunnu kiinnostavan mikään muu kuin telkkari."
"Eikös ne kaikki ole häiden jälkeen sellaisia?"
"Ei kai, syntyyhän lapsiakin. Luin jostain lehdestä, että suomalaiset parit harrastaisivat seksiä vähintään kerran viikossa."
"Kerran viikossa ei todellakaan olisi hullumpaa."
"Ei olisi niin. Olen yrittänyt kaikkea. Raahannut kotiin elokuvia, lehtiä ja leluja, mutta ne tuntuvat vain pahentavan asiaa. Sitten kun hoidan itse itseni, niin puoliso hermostuu siitäkin."
"Vaikea juttu. Oletko ajatellut käydä vieraissa?"
"Onhan se käynyt mielessä."
"No mikä estää?"
"En haluaisi loukata. Sitä paitsi siitä voisi tulla kauhea sotku, jos syrjähyppy alkaisi soitella perään."

Kun sinulle puhutaan, kuuntele keskittyneesti äläkä tee mitään muuta.

"Yrittäisitte puhua. Kai siihen joku ratkaisu löytyy."

A palasi kotiin. B makasi tapansa mukaan sohvalla television edessä. A keitti kahvit ja istahti viereen.
"Olen tässä vähän miettinyt", hän aloitti.
B tuijotti ruutua herkeämättä. Hän ei näyttänyt kuuntelevan, kun A jatkoi:
"Meillä on sänkyasiat vähän rempallaan, tai oikeastaan ne ovat olleet sitä jo pidemmän aikaa. Olen huomannut, että sinua ei oikein kiinnosta. Mitä me voisimme tehdä asialle?"
B havahtui ja kääntyi katsomaan A:ta.
"Mitä sinä sanoit?"
"Ei mitään, unohda koko juttu", A huokasi. Hän kaivoi taskustaan puhelimen ja soitti kaverilleen.
"Onko sinulla ensi viikonlopuksi ohjelmaa? Mietin tässä, että mitä jos lähdettäisiin vaikka Tallinnan–risteilylle? Se voisi olla virkistävää vaihtelua. Syötäisiin buffet'ssa, katsastettaisiin lahdentakaista meininkiä ja tultaisiin sunnuntai–iltana takaisin. Mitäs sanot?"

A oli turhautunut. Seksielämä ei toiminut, kun B:tä ei kiinnostanut. A oli yrittänyt tuoda suhteeseen virikkeitä Lapsen minätilassa ostamalla elokuvia, lehtiä ja seksileluja. Hän oli patistanut partneria Vanhempana kanssakäymiseen ja lopulta yrittänyt keskustella ongelmasta Aikuisena. Kun mikään ei auttanut, hän mietti suhteen ulkopuolista ratkaisua.

Esimerkin tilanne on yleinen. Partnerien seksuaalisuus käy harvoin yksiin, mikä saattaa johtaa uhrautumiseen toisen tarpeiden tyydyttämiseksi tai turhautumiseen omia tarpeita tukahdutettaessa. Molemmat ovat huonoja vaihtoehtoja. Uhrautuminen saa seksin tuntumaan entistä vastenmielisemmältä ja turhautuminen taas voi johtaa oman pahan olon kostamiseen toiselle.

Mikä oli esimerkissä B:n haluttomuuden syy? Entä mikä A:n lähestymisyrityksissä meni pieleen? Miksi B ei halunnut selvittää asiaa?

Tilanteen purkaminen lähtee partnerien tunteista ja tarpeista ja sen varmistamisesta, että molemmat kykenevät viestimään nämä asiat toisilleen. Seksi on usein sellainen parisuhteen osa–alue, josta on helpompaa vaieta. Siihen liittyy tabuja ja normaalin mukanaan tuomia pelkoja ja odotuksia.

Mielessä voi kangastella käsitys siitä, millaista hyvän seksin tulisi olla ja kuinka usein sitä pitäisi harrastaa. Käsitykset juontavat juurensa aiemmista suhteista, kokemuksista sekä kodista, koulusta, ystäviltä ja ympäristöstä saaduista malleista. Mallit voivat johtaa erilaisiin tunnelukkoihin. Tytöt saatetaan kasvattaa kieltämään seksuaalisuutensa ja häpeilemään sitä. Tämä voi johtaa orgasmivaikeuksiin ja sitä kautta haluttomuuteen. Poikien kesken taas voi olla tärkeää rehvastella varhaisilla ja moninaisilla seksisuhteilla ja naisia koskevalla tietämyksellä, vaikka niitä

Käy homobaarissa tai drag queen –showssa.

ei olisikaan. Tämä saattaa johtaa vääristyneisiin käsityksiin sukupuolten seksikäyttäytymisestä, mikä haittaa myöhempää kanssakäymistä.

Ongelmat voivat johtua myös parisuhteen ulkoisista tekijöistä, kuten kiireestä, joka on yksi hyvän seksin pahimmista vihollisista. Yhdessäoloa ei voi kellottaa tai hoputtaa eikä sille voi varata aikaa kalenterista. Tarvitaan rauhaa, rakkautta ja kokeilunhalua. Hätäinen pikajyystö ei tyydytä ainoana seksin muotona kumpaakaan osapuolta. Se päinvastoin viestii kumppanille, että hänestä ja seksistä ei olla kiinnostuneita. Homma hoidetaan vain velvollisuudentunnosta tai pakottavasta tarpeesta.

Usein sisäiset ja ulkoiset tekijät lomittuvat. Esimerkissä B kärsi ehkä orgasmiongelmista, jotka johtivat haluttomuuteen. Syynä saattoi olla seksuaalikielteinen kasvatus, omat huonot kokemukset tai huono itsetuntemus. Jos seksin kokee likaiseksi ja hävettäväksi, reagoi todennäköisesti Mukautuvan Lapsen tavoin vetäytymällä eikä saa sanottua, mistä on kysymys.

Tilannetta ei paranna se, jos puoliso on sängyssä kiireinen ja orgasmisuuntautunut. Liiallinen yrittäminen ja suorituskeskeisyys saavat helposti lukkoon. A tuntui tavoittelevan sängyssä itselleen ja puolisolle orgasmia vimmaisesti ja otti apuun seksilelut ja pornoelokuvat, kun omat avut eivät riittäneet. Tämä johti siihen, että puolison vastustus kasvoi. Hän torjui mieluummin seksin kuin yritti epätoivoisesti näytellä tyydyttynyttä miellyttääkseen A:ta. Esimerkissä saatettiin pelata myös Frigidi–peliö, jossa A tuli torjutuksi.

A:n seksuaalisuutta saattoivat kahlita aktia koskevat käsitykset, jotka painottivat orgasmin tärkeyttä. Saattoi myös olla, että hän kärsi ennenaikaisesta siemensyöksystä, minkä vuoksi B koki seksin epätyydyttäväksi.

Parin yhteisenä ongelmana oli se, että he eivät osanneet viestiä asiasta. Seksin haasteita voi ratkoa vain puhumalla ja yhdessä kokeilemalla. Partnerit voivat auttaa toisiaan tiedostamaan omia ja toisen haluja ja hyväksymään erilaisuutta.

Mitä tilanteelle olisi voinut tehdä? A olisi voinut tarttua B:n repliikkiin "Mitä sinä sanoit?" ja virittää keskustelua uudelleen sen sijaan, että hän loukkaantui Lapsena ja käski toista unohtamaan koko asian. A voisi auttaa B:tä näkemään, että seksin ei tarvitse olla puhdasta tai likaista eikä sen tarvitse tapahtua vain lapsen tekemiseksi. Seksissä mikä tahansa voi olla sallittua ja hyväksyttävää, jos se tuntuu molemmista hyvältä ja molemmat haluavat sitä.

B taas voisi auttaa A:ta näkemään, että seksissä on kyse muustakin kuin sukuelinten hinkkaamisesta toisiaan vasten. Hyvä seksi voidaan ymmärtää laajemmin mielihyvää synnyttäväksi toiminnaksi, jossa mielihyvä voi tulla erogeenisten alueiden hyväilystä, läheisyydestä ja hyväksytyksi tulemisen tunteesta.

Mitä seksi on?

Käsitteet 'seksi' ja 'seksuaalisuus' ovat myöhäistä perua. Antiikin Kreikassa niitä ei vielä esiintynyt. Sukupuoliseen kanssakäymiseen viitattiin käsitteellä 'Aphrodisia', joka tarkoitti Afroditen tekoja, rakkauden nautintoja, seksuaalisia suhteita, lihan aktia, halua.[13]

Teknistyneessä ja materialisoituneessa yhteiskunnassa 'seksin' käsite on kaventunut tarkoittamaan orgasmiin johtavaa yhdyntää. Mielihyvä ja nautinto ovat unohtuneet ja tilalle on tullut mitattava suoritus. Orgasmikeskeisyys ja orgasmin ymmärtäminen kapeasti siemensyöksyksi ovat eräitä keskeisiä seksiongelmien syitä.

Hyvään seksiin kuuluu muutakin kuin yhteinen urheilusuoritus: yhdessäolo, hyväily, sylissä pitäminen, suutelu, tuhmat puheet, vihjailu, flirttailu, palautteen antaminen kumppanille, keskustelu, mielihalujen jakaminen, fantasiat. Fyysinen tarve on vain harvoin edes yllyke seksiin.

Hyväily tuottaa mielihyvää. Ihmisellä on paljon erogeenisia, mielihyvää aiheuttavia alueita. Niitä voivat olla esimerkiksi niska, kaula, päänahka, rinnat, nännit, takapuoli, reiden sisäpuoli, ranteet, kädet, kyljet, selkä. Parhaimmin toisen mielihyväalueet oppii kysymällä ja kokeilemalla.

Erogeenisten alueiden koskettaminen kiihottaa. Ne ovat yhtä tärkeitä tai jopa tärkeämpiä kuin varsinaiset sukuelimet. Kaikkein tärkeimmät sukuelimistä ovat aivot. Suuri osa seksin tuottamasta mielihyvästä perustuu mielikuviin ja fantasioihin, jotka kiihottavat rakastellessa ja tekevät kokemuksesta tyydyttävän. Sukuelimenä taas iho on suurin.

Seksin ei tarvitse olla yhtäjaksoista tai tietyn kaavan mukaan etenevää. Se voi alkaa esileikillä ja päättyä jälkileikkiin, mutta se voi myös olla toisen hyväilyä ja hellittelyä sohvalla, joka ei välttämättä johda aktiin. Kaikenlaiset kaavat, järjestykset ja yleisohjeet kangistavat. Runsas mielikuvituksen käyttö ja kokeilunhalu voivat lisätä, voimistaa ja pitkittää nautintoa. Toisinaan hartioiden tai jalkojen hieronta voi tuottaa yhtä voimakasta nautintoa kuin yhdyntä. Toisinaan taas seksiin liittyvä yhteenkuuluvuuden tunne tuottaa tunneorgasmin.

Urautumisen estämiseksi on tärkeä muistaa, että seksissä on vain yksi sääntö: ei sääntöjä. Kaikki, mikä tuntuu yhteisesti hyvältä eikä vahingoita kumpaakaan, on sallittua.

Varaa partnerisi kanssa yhteistä aikaa tutustuaksenne omaan ja toisen kehoon. Kummallakin on omat mieltymyksensä ja mielihyvän lähteensä eikä niitä voi opiskella suoraan seksioppaista. Lisäksi eri asiat tuntuvat eri partnerien kanssa ja eri aikoina erilaiselta. Yhteinen sävel löytyy puhumalla ja kokeilemalla. Oman kehon ja partnerin tunteminen auttaa hänen kiihottamisessaan, mikä puolestaan kiihottaa myös itseä ja tekee nautinnosta molemminpuolisen. Myös erilaiset ongelmat on helppo ratkaista molempia tyydyttävällä tavalla, kun kumpikin tuntee halunsa.

Jos seksi on tärkeä osa elämää ja molemmat haluavat sitä, voi seksuaalinen yhteensopivuus olla hyvä testata suhteen alkuvaiheessa. Näin vältytään myöhemmiltä turhaumilta. Toista ei kuitenkaan saa pakottaa.

Hyvä seksi on yksi parisuhteen monista valinnoista. Seksielämäsi on juuri niin tyydyttävää kuin haluat sen olevan.

Puhu kumppanillesi tuhmia kun seuraavan kerran rakastelette.

Ovatko miehet ja naiset sittenkään erilaisia?

Niin miehille kuin naisille on tavanomaista mystifioida sukupuolten välisiä eroja. Myytit ohjaavat partnerin lähestymistä, seurustelua ja aktia. Ne ovat myös yksi yleisimmistä syistä siihen, miksi parisuhde ei toimi. Itseä ja toista ei kuunnella ja opetella tuntemaan, vaan luotetaan stereotypioihin. Kyseessä on Vanhemmalle ja Lapselle tyypillinen lähestymistapa. Se saattaa ilmetä esimerkiksi seuraavanlaisina miehiä ja naisia koskevina käsityksinä.

» Miehet ovat suoritus– ja tavoitekeskeisiä, naisille ihmissuhteiden ylläpitäminen on tärkeämpää.
» Mies tarvitsee luottamusta, nainen huomiota.
» Mies reagoi stressiin sulkeutumalla ja ratkomalla ongelmia yksin, nainen puhumalla tunteistaan ja ratkomalla ongelmia ystävien kanssa.
» Mies tarvitsee hyväksyntää, nainen ymmärrystä.
» Mies motivoituu siitä, että häntä tarvitaan, nainen taas siitä, että häntä rakastetaan.
» Mies kaipaa arvostusta, nainen kunnioitusta.
» Mies välittää puheessaan informaatiota, nainen tunteita.
» Mies tarvitsee ihailua, nainen omistautumista.
» Miehillä on suhteessakin tarve eristäytyä, naiset kaipaavat läheisyyttä.
» Mies tarvitsee rohkaisua, nainen lohdutusta.
» Miehet ovat tasaisia, naiset aaltoilevat.

Mieti tuntemiasi miehiä ja naisia. Kuinka moni heistä toimii kuvatulla tavalla vai ovatko yksilöiden väliset erot merkityksellisempiä kuin sukupuolten? Myytteihin ja stereotypioihin on helppo uskoa, sillä ne eivät vaadi ajattelua tai omien kuvitelmien kyseenalaistamista. Niihin voi samastua ja sen jälkeen uskoa perässä seuraavat opinkappaleet. Eri asia on, auttavatko ne parisuhteessa eteenpäin vai lukitsevatko ne vain tiukemmin epäonnistumisiin.

Me lähdemme siitä, että miehen ja naisen erot pelkistyvät sukuelimiin. Ajatusten ja tunteiden tasolla käyttäytymiseen vaikuttavat enemmän persoonakohtaiset ja opitut asiat, jotka näkyvät eri minätiloissa.

Sukupuolella ei ole merkitystä, sillä miehen ja naisen välillä on lopulta enemmän yhteistä kuin erilaista. Molemmilla seksuaalikäyttäytymiseen ohjaavat samat vietit: mielihyvä ja suvunjatkaminen, jotka kietoutuvat yhteen. Lisääntymiseen liittyvän voimakkaan mielihyvän tehtävänä on varmistaa, että laji säilyy. Seksiin voivat ajaa biologisten lisäksi myös sisäiset ja ulkoiset tekijät. Sisäisiä syitä voivat olla esimerkiksi hyväksynnän hakeminen toiselta ja oman itsetunnon kohottaminen. Ulkoisia taas muille näyttäminen tai pyrkimys normaaliin.

Seksuaalisuus on tutustumista omiin motiiveihin, mielihyvän lähteisiin ja rakkauteen. Siinä

ei ole patenttiratkaisuja, joita toteuttamalla voisi tulla hyväksi rakastajaksi. Jokainen ihminen on erilainen. On kokeiltava, yritettävä ja kehityttävä.

Seksi on kuin paluu lapsuuteen, jossa leikitään yhdessä, löydetään uusia asioita ja nautitaan toinen toisestaan. Vapautuneet, seksuaalisuutensa hyväksyneet ja oman kehonsa tuntevat aikuiset voivat kokea sen yhtä olennaisena osana elämää ja suhdetta kuin syömisen ja nukkumisen. Se ei vaadi ponnisteluja, mutta tarjoaa rajattomasti nautintoja ja tutkimusmatkan omaan itseen ja partneriin.

Pimpsa

Käsittelemme seuraavaksi sukuelimiä, pimpsaa ja pippeliä. Päädyimme termeihin välttääksemme kliinistä ja turhan vakavaa tunnelmaa. Seksi on ihana asia, josta voidaan puhua ilman kapulakieltä ja kiertoilmaisuja.

Pimpsa koostuu klitoriksesta ja emättimen aukosta, joita ympäröivät ulommat ja sisemmät häpyhuulet. Klitoris on useille naisille seksuaalisesti herkin alue. Se sijaitsee pimpsan yläosassa häpyhuulten liittymäkohdassa ihopoimun alla. Klitoris on hieman pikkusormenpäätä pienempi uloke, joka vastaa toiminnaltaan pippeliä.

Emättimen aukko on pimpsan alaosassa, välilihan yläpuolella. Väliliha erottaa toisistaan emättimen aukon ja peräaukon. Emätin liukastuu kiihottuessa ja voi supistella orgasmissa. Emättimen aukon yläosassa on virtsaputki, joka muistuttaa ulkomuodoltaan hieman klitoriksen peittävää poimua. Emättimessä ei varsinaisesti ole tuntoa ja herkkyyttä samalla tavalla kuin klitoriksessa. Emätinorgasmi syntyy pikemminkin läheisyyden ja kokonaisvaltaisen hyvänolon tunteesta.

Emättimen sisällä sijaitsee kiistelty G–piste, jonka olemassaoloon toiset uskovat, toiset eivät. Toisille pimpsoille G–pisteen ärsyttäminen voi johtaa emätinorgasmiin, kun taas toisille siitä tulee pissahätä ja tarve keskeyttää rakastelu. Pistettä voi etsiä työntämällä etusormen pimpsaan ja koukistamalla sitä. Kun sormen päässä tuntuu runsaspoimuinen alue, on G–piste löytynyt. Sitä hieromalla voi kokeilla, mitä tapahtuu vai tapahtuuko mitään.

Emätin on venyvää kudosta. Venyvyyttä kuvaa hyvin se, että synnyttäessä vauva tulee ulos emättimen kautta.

Klitoris

Naisen kiihottuessa klitoris kasvaa hieman ja se saattaa kovettua. Orgasmin hetkellä emätin voi supistella orgasmiaaltojen tahdissa. Kiihottunut klitoris on pinkeä ja tuntuu kieleen jämäkältä ja

Kerro partnerillesi jokin fantasia.

sileältä. Itse asiassa klitoris näkyy vain osittain. Se kuuluu alla olevaan, suurempaan lihakseen, joka peittää ihon alla lähes koko pimpsan yläosaa.

Rakastelua ei välttämättä kannata aloittaa klitoriksen kiihottamisesta, sillä sen koskettelu ei aina tunnu hyvältä ennen kuin nainen on riittävän kiihottunut. Se voi päinvastoin herkistyä. On parempi aloittaa erogeenisten alueiden hyväilystä.

Kiihottanutta klitorista voidaan nuolla tai hyväillä rytmikkäästi sormilla. Hyväily ei saa olla liian voimakasta, sillä klitoris voi herkistyä. Yliherkistynyt klitoris on syytä jättää rauhaan ja siirtyä esimerkiksi hyväilyyn tai yhdyntään. Jos taas klitoriksen hyväily on liian hentoa, ei se tunnu missään eikä johda kiihottumiseen. Klitoriksen kiihottaminen voi johtaa orgasmiin. Se rentouttaa lantionpohjan lihaksia niin, että emätin on pippelille vastaanottavaisempi.

Yhtäaikainen, molemminpuolinen suuseksi toimii hyvin klitoriksen kiihottamiseen. Molempien hajut ja maut ovat voimakkaita ärsykkeitä. Itselle sopivan rytmin ja voimakkuuden saa viestitettyä sillä, kuinka voimakkaasti ja nopeasti hyväilee suullaan partnerinsa sukuelintä. Kuusysi on yksi mahdollisista asennoista. Mies makaa sängyllä selällään ja nainen on hänen päällään niin, että pippeli ja klitoris ylettyvät suuhun. Miehen pään alle voi varata tyynyn, ettei niska tule kipeäksi. Sama onnistuu myös kyljellään maaten, kun pari kietoutuu yhteen.

Klitoriksen kiihottaminen voi tuntua hyvältä myös yhdynnän aikana. Jonkin verran ärsytystä klitoris saa silloin, kun rakastellaan niin, että nainen ratsastaa miehen päällä tai jos mies istuu tuolilla nainen sylissä. Muista rakasteluasennoista voi etsiä sellaisen, jossa klitoris on vapaana kiihotettavaksi sormilla. Yhdynnän voi myös keskeyttää hetkeksi ja nuolla klitorista.

Klitoriksen kiihottamiseen sopiva rytmi riippuu sen omistajasta. Toiset haluavat nopeaa liikettä, kun taas toisia voi miellyttää hidas, nautiskeleva ote. On myös naisia, jotka eivät kestä lainkaan klitoriksen kiihottamista. Tästä asiasta tulee keskustella partnerin kanssa ja etsiä yhdessä sitä, mikä kulloinkin tuntuu parhaalta. Naisen seksuaalisuudelle on tyypillistä se, että hyvältä tuntuvat asiat voivat vaihdella kuukautiskierron eri vaiheissa.

Saatuaan klitorisorgasmin nainen ei välttämättä kestä enää lisää ärsytystä samalle alueelle. Silloin on hyvä siirtyä esimerkiksi yhdyntään tai keskittyä hyväilemiseen, joka voi tehdä naisen orgasmista pidemmän ja voimakkaamman. Klitorisorgasmi vastaa monessa suhteessa miehen siemensyöksyä.

Emätinorgasmi palvelee hedelmöitymistä. Se kuljettaa siittiöitä emättimestä kohdun kaulakanavan ja kohtuontelon kautta munatorveen, jossa hedelmöityminen tapahtuu. Ennen kuukautisia ja niiden aikana läheisyys saattaa olla tärkeämpi kiihoke seksiin. Kaikki naiset ovat kuitenkin erilaisia, joten mieltymykset on etsittävä yhdessä.

Tyydyttäkää itsenne yhdessä, toisianne katsellen.

Emättimen aukko

Emättimen aukkoa voidaan kiihottaa pippelillä, sormilla, hieromasauvalla tai kielellä. Emättimessä ei ole erityisesti herkkyyttä, joten kiihottuminen seuraa pikemminkin voimallisesta pökkimisestä tai yleisestä kiihottumisesta.

Emätin saatetaan jättää masturboidessa ja esileikissä huomiotta, sillä klitoris on helpompi ja nopeampi. Nautintoa kuitenkin lisää, jos molempia kiihotetaan. Masturboidessa apuna voi käyttää hieromasauvaa, yhdessä rakastellessa taas etsiä sellaisia asentoja, jotka mahdollistavat kummankin hyväilyn.

Emättimen nuoleminen voi olla päänsisäisesti kiihottavaa, erityisesti nuolijalle, sillä sieltä erittyy runsaasti nesteitä ja hajuja. Nuolemisen voi ulottaa myös peräaukkoon ja klitorikseen, mitä kutsutaan matkaksi maailman ympäri.

Sateenkaarisuudelma eli kuukautisten aikainen suuseksi ei välttämättä ole kummankaan mieleen, sillä kuukautisiin saatetaan liittää käsitys likaisuudesta. Ne voidaan kokea hävettäväksi ja peiteltäväksi asiaksi. Tämä näkyy esimerkiksi kuukautissuojamainoksista, joissa esitellään siteiden ohuutta, imukykyä ja huomaamattomuutta sekä niiden mahdollistamaa normaalia, aktiivista elämää. Mainokset antavat ymmärtää, että kuukautisten aikaan nainen ei ole aktiivinen ja normaali ja että hänen pitäisi piilottaa tilansa.

Naiset voivat törmätä niin työelämässä kuin kotonakin siihen, että miehet kuittaavat heidän eriävät mielipiteensä sanomalla: "Onko taas se aika kuukaudesta?" Suuri osa naisen kuukautisongelmista on kuitenkin oman, puolison ja ympäristön pään sisällä. Fyysisiä oireita, kuten väsymystä, turvotusta ja kipua ei voi kiistää, mutta varsinaiseksi ongelmaksi ne muodostuvat vasta, jos ympäristö alkaa ruokkia niitä vihjailuillaan tai tekee niistä selityksiä arkisille ongelmille.

Seksi voi kuukautisten aikana olla molemmille erittäin tyydyttävää. Klitoris saattaa olla hieman turta tai yliherkkä, mutta emätin ei ole kipeä. Läheisyys, hellyys ja hyvänäpito auttavat pahaan oloon ja viestivät välittämisestä.

Pippeli

Miesten seksuaalisuuden ylivoimaisesti suurin myytti koskee pippelin kokoa. Sen uskotaan vaikuttavan seksuaaliseen kyvykkyyteen ja partnerin tyydyttymiseen. Koolla on kieltämättä väliä. Jos pippeli on juhlakunnossa alle seitsemän senttiä pitkä tai ohut kuin lyijykynä, se saattaa näyttää omissa silmissä turhan pieneltä. Seksuaalinen kyvykkyys on pääosin perua omasta itseluottamuksesta, jota kumppanin halu voi joko vahvistaa tai heikentää.

Isoinkaan pippeli ei tyydytä, jos se ei houkuta haluttua partneria sänkyyn tai jos seksi jännit-

Laittakaa rakastelun ajaksi pornoelokuva päälle.

tää niin, että ei seiso. Pippeliä tärkeämpi sukuelin ovat miehilläkin aivot. Liian suuresta elimestä voi päinvastoin olla haittaa. Se saattaa sattua yhdynnässä tai pelottaa.

Pippelin tunto on sen päässä, terskassa, ja terskan reunoilla esinahan ja terskan liittymäkohdassa. Varressa on yhtä vähän tuntoa kuin emättimessä. Pippeliin kuuluvat myös kivekset, mutta on yksilöllistä, ovatko ne otollisia hyväilylle. Herkimmät alueet selviävät itse ja yhdessä kokeilemalla.

Miehen kiihottaminen on helpoin aloittaa pippelin hyväilemisellä. Jo pelkkä sen kädessä pitäminen voi johtaa jäykistymiseen. Esinahan edestakaisin vatkaaminen kiihottaa miestä tarvittaessa orgasmiin saakka. Orgasmi voi johtaa siemensyöksyyn tai se voi olla siemensyöksytön.

Ennen siemensyöksyä pippelin päästä vuotaa kirkasta nestettä, jonka tarkoituksena on liukastaa kumppania. Liukaste sisältää siittiöitä. Siemensyöksy ja orgasmi voivat tulla joko samaan tai eri aikaan. Siemensyöksyssä pippeli sykkii voimakkaasti kuten orgasmissakin useita kertoja ja sen päästä pursuaa siemennestettä yksi tai kaksi teelusikallista. Siemenneste voi ulos roiskaistessa lentää jopa metrin matkan. Sen joutumista silmiin kannattaa varoa, sillä se polttaa ja kirvelee. Tukassa sperma kovettuu ja takkuuntuu, samoin ihokarvoissa. Suussa se maistuu happamalta, mutta se ei ole myrkyllistä.

Siemennesteeseen on liittynyt kautta aikojen erilaisia uskomuksia. Antiikin Kreikassa sen uskottiin tulevan aivoista ja sitä kehotettiin käyttämään säästeliäästi. Uusien uskomusten mukaan siemennesteellä saattaisi olla naisen masennusta poistavia ominaisuuksia, vaikutuksia kuukautiskierron pituuteen ja säännöllisyyteen, PMS– ja perimenopausaalisiin oireisiin ja synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Uskomukset ovat lähinnä julkisuushakuisia myyttejä.

Joillakin miehillä voi siemensyöksyn jälkeen kestää pitkän aikaa ennen kuin kykenee jatkamaan. Siemensyöksytön orgasmi sen sijaan mahdollistaa rakastelun jatkamisen välittömästi. Siemensyöksyttömästä orgasmista voi nauttia seuraavasti. Kun siemensyöksy tuntuu olevan tulossa, hyväilyn tahtia tulee hidastaa tai pysäyttää se kokonaan. Ajoitus on tärkeä. Kun hellittäminen tapahtuu juuri oikealla hetkellä, seurauksena ovat orgasmiaallot ja nautinto ilman siemensyöksyä. Aalloista kannattaa nauttia ja antaa niiden mennä ohi ennen jatkamista.

Menetelmää voi toistaa peräjälkeen niin monta kertaa kuin haluaa. Rakastellessa sama toimii siten, että yhdynnässä pysähdytään oikealla hetkellä ja annetaan pippelin sykkiä rauhassa partnerin sisällä ennen jatkamista. Kun aika on kypsä, voi käsiseksin tai rakastelun päättää siemensyöksyyn jatkamalla keskeytyksettä loppuun saakka.

Miehen seksuaalista nautintoa voi lisätä tutustumalla peräaukon yläseinämässä kivesten alla sijaitsevaan eturauhaseen.

Itsetyydytys

Seksissä niin mies kuin nainen ovat itse vastuussa omasta nautinnostaan. On tiedettävä, mistä pitää, miten oma ruumis toimii ja mitä haluaa ennen kuin voi ryhtyä onnistuneeseen leikkiin toisen kanssa. Masturbointi auttaa löytämään itselle tärkeät asiat ja ohjaa tyydyttävään seksielämään ja molemminpuoliseen nautintoon.

Itsetyydytystä on tavattu syyllistää eri uskonnoissa ja yhteiskunnissa kautta aikojen. Synnillistä siitä tekee viime kädessä vain se, että itsensä tyydyttämällä ei synny uusia kansalaisia ja seurakunnan jäseniä.

Vaikka seksi on mukavaa yhdessä, onnellisessa parisuhteessa voidaan myös masturboida. Sitä voi tehdä yhdessä tai yksin eikä sitä pidä kokea epäluottamuslauseeksi siitä, että suhteessa olisi liian vähän tai liian huonoa seksiä. Päinvastoin masturbointi mahdollistaa yhä paremman seksin ja se voi tarvittaessa tasata tarpeiden välisiä eroja.

Kaikki ihmiset masturboivat. Pienet lapset koskettelevat sukuelimiään opetellessaan tuntemaan kehoaan, murrosikäiset pojat näkevät märkiä unia ja masturboivat katsellen pornolehtien kuvia, tytöt voivat hyväillä suihkulla klitoristaan. Aikuisten masturbointi riippuu heidän tarpeistaan, partnerin olemassaolosta, hänen halukkuudestaan tai masturbointiin liittyvästä häpeästä. Itsetyydytys on ihmiselle normaalia toimintaa siinä missä yhdyntäkin ja tärkeä osa seksuaalisuutta.

Jos masturbointi tuntuu oudolta tai on vaikea hyväksyä puolison masturbointia, sitä voi tehdä yhdessä. Puolisot voivat katsella toinen toistensa itsetyydytystä, nähdä mitä toinen tekee, oppia uusia asioita ja kiihottua. Tämä saattaa auttaa pääsemään eroon syyllisyyden tunteesta, lisätä seksuaalista nautintoa ja lähentää.

Ulkonäkö

Koska ulkoiset sukuelimet ovat vain pieni osa seksuaalisuuttamme, painottuvat muut tekijät: asenne seksiin, minäkuva, käsitys omasta seksuaalisuudesta ja suhteen toimivuus.

Oma minäkuva ja erityisesti ulkonäkö ovat keskeisiä. Jos häpeilee kroppaansa, ei seksikään toimi. Ei tarvitse olla kaunis tai komea ja ruumiin täydellinen. Riittää, että on sinut oman ulkonäkönsä kanssa, sillä silloin voi tuntea itsensä seksikkääksi.

Medioissa luodaan erilaisia ihannemiehen ja –naisen kuvia. Naisilla barbimaiset ihanteet voivat aiheuttaa komplekseja, jos oma vartalo ei ole yhtä soukka. Miehillä taas samanlaisen ongelman voi muodostaa pippelin koko.

Partnerissa on oltava jotain, joka vetää puoleensa ja miellyttää silmää. Miellyttävyydessä on kyse henkilökohtaisesta asiasta, jolla ei ole mitään tekemistä ulkopuolisten mielipiteiden

Kokeile saada kaksi orgasmia peräjälkeen itsetyydytyksessä.

tai kriteerien kanssa. Missi– ja misterkisat ovat asia erikseen ja niissäkin kilpaillaan enemmän sosiaalisilla peleillä ja juonittelulla kuin estetiikalla.

Voit hyväksyä itsesi sellaisena kuin olet tai muuttaa ulkonäköäsi hyväksyttävämmäksi. Ei ole tärkeää, kumman tien valitset kunhan valitset. Muistathan, että kaikista ihmisistä löytyy kauneutta niin ulkoa kuin sisältä ja jokaisesta rumasta ankanpojasta kasvaa vääjäämättä joutsen, kunhan vain näkee oman kauneutensa ja kehtaa tunnustaa sen itselleen.

Parisuhteessa puolisolle voi kertoa hänen olevan kaunis ja seksikäs aina kun siltä tuntuu. Mitä useammin asiasta mainitsee, sen kauniimmalta partneri näyttää ja sitä seksikkäämmäksi hän itsensä tuntee. Tätä ulkonäköön liittyvää vahvistamista kannattaa käyttää yhtä häikäilemättä hyväksi kuin rakkaudentunnuksia, jotka lisäävät rakkautta ja tekevät parisuhteesta entistäkin onnellisemman.

Seksielämän kysymyksiä

Omat mausteensa seksielämään tuovat erilaiset fyysiset ja psyykkiset haasteet. Niiden tiedostaminen mahdollistaa ennalta ehkäisyn.

Ehkäisy

Ehkäisy on olennainen osa pariskunnan seksielämää silloin, kun jälkikasvua ei haluta. Ehkäisystä voi myös tulla ongelmia, jos menetelmästä ei päästä yhteisymmärrykseen, jos siitä tulee fyysisiä tai psyykkisiä oireita tai jos se pettää.

Sopivan ehkäisyvälineen valinta voi vaatia kokeilua ja kompromisseja. Markkinoilla on tarjolla mitä erilaisempia tuotteita, joita lääkärit puoltavat kukin omista intresseistään käsin. Seksin vapauttaneesta ehkäisystä on tullut iso bisnes. Ehkäisy maksaa puolisoille menetelmästä riippuen muutamasta kymmenestä eurosta satoihin euroihin vuodessa.

Ehkäisymarkkinoilla käydään kauppaa raskaudenehkäisyn lisäksi terveyshyödyillä. Lääketehtaat mainostavat tuotteitaan muun muassa kohdun runko–osan syöpäriskin ja hyvänlaatuisten kasvainten vähenemisellä.

Useat ehkäisymenetelmistä, kuten yhdistelmäehkäisyvalmisteet, hormonikierukat, ehkäisylaastarit, –renkaat ja –implantaatit sekä jälkiehkäisypillerit ovat hormonaalisia ja voivat aiheuttaa terveysriskin ja sivuvaikutuksia. Sama koskee mekaanisista ehkäisyvälineistä kierukkaa. Se on elimistössä vieras esine.

Ehkäisyä tarvitaan useiden vuosien ajan, joten valitessa on hyvä muistaa riskit. Valinta

kannattaa tehdä yhdessä, mutta kuitenkin niin, että ehkäisyn aloittava henkilö tekee lopullisen päätöksen. Toista ei kannata painostaa käyttämään jotain tiettyä ehkäisymenetelmää vain siksi, että se tuntuu itsestä mukavalta. Siitä saattaa nimittäin sukeutua myös ehkäisyä käyttämättömälle ongelmia, jos se johtaa tulehduskierteeseen, mielialan muutoksiin, haluttomuuteen tai sairaalaan.

Vanha kunnon kondomi puoltaa ehkäisymenetelmien joukossa paikkaansa. Se suojaa sukupuolitaudeilta, ei sisällä hormoneja ja sen voi ostaa reseptittä mistä tahansa valintamyymälästä.

Kondomi on oikein käytettynä luotettava, etenkin jos se ei ole suomalaista tekoa. Meillä suomalaiset kondomit hajoilivat kolmen Suomessa olokuukauden aikana keskimäärin kerran viikossa – onneksi ilman ikäviä seuraamuksia – kun taas muunmaalaisista kondomeista ei ole vielä yksikään pettänyt. Olemme arvelleet syynä olevan Väestöliiton innokkaan perheenlisäyskampanjoinnin.

Suurimmat riskit kondomin käytössä muodostuvat siitä, että kohelletaan liian kiihottuneena, laitetaan kondomi paikalleen vasta yhdynnän loppupuolella, kun siemennestettä on jo ehtinyt mennä pimpsaan tai unohdetaan kääryle kokonaan. Väärin tai huolimattomasti paikalleen laitettu kondomi voi myös livetä pois tai revetä, mistä voi olla seurauksena raskaus, tulehduksia tai sukupuolitauti.

Kondomia käytettäessä tulee huomioida, että liukastus ei toimi samalla tavalla kuin ilman kondomia. Useat kondomit ovat valmiiksi liukastettuja ja kuivumista voi estää myös lisäämällä apteekista ostettavaa liukastetta. Kuivumista on syytä välttää, sillä se lisää kondomin rikkoutumisen riskiä.

Osa miehistä vierastaa kondomia ja selittää tätä tunnon menetyksellä. Tämä on ristiriidassa pippelin fysiologisiin ominaisuuksiin, sillä se ei ylipäätään ole tuntoherkkä elin. Välttelyn syyt löytyvät muualta. Syynä voi olla esimerkiksi viitseliäisyys. On helpompaa, jos nainen hoitaa ehkäisyn. Mies saattaa myös pelätä pippelinsä lörpsähtämistä kondomia laitettaessa.

Raskauden keskeytystä voidaan pitää äärimmäisenä ehkäisykeinona, jos kaikki muut ovat pettäneet ja epätoivottu raskaus käynnistynyt. Päätös abortin tekemisestä on yhteinen. Jos yhteistä kantaa ei löydy, naisen kannan tulee ratkaista, sillä kyse on hänen ruumiistaan. Abortti voidaan tehdä sairaalassa ennen 12. raskausviikkoa tai erityisen painavista syistä 20. raskausviikkoon asti. Lähetteen saa terveyskeskuslääkäriltä.

Suomessa keskeytetään vuosittain 10 000 raskautta, joista valtaosa tehdään alle 24–vuotiaille. Parisuhteelle abortti on aina rasite. Siihen voi liittyä itsesyytöksiä, painostusta, stressiä ja masennusta. On helpompi keskittyä huolehtimaan ehkäisystä etukäteen ja käyttää varmoja menetelmiä.

Ehkäisyssä tärkeintä on, että se toimii ja molemmat ovat siihen tyytyväisiä. Siitä ei saa tulla seksin estettä, vaan sen mahdollistaja.

Puhukaa eri ehkäisyvaihtoehdoista ja miettikää, mikä olisi teille paras.

Tulehdukset

Pimpsa voi olla altis tulehduksille. Taudeilla on negatiivisia vaikutuksia sukupuolielämään ja pahimmillaan niistä voi syntyä pitkäaikaisia, jopa kerran kuukaudessa uusiutuvia kierteitä. Rakastelu ei välttämättä huvita silloin, jos pelkona on uuden emätin–, hiiva– tai virtsatulehduksen saaminen, joka johtaa epämukavaan oloon, lääkäri– ja laboratoriokäynteihin ja lääkekuureihin.

Alttius tulehduksille on henkilökohtaista, mutta riskiä voi vähentää pitämällä huolta terveydestään, käyttämällä kondomia koko yhdynnän ajan ja huolehtimalla sukupuolihygieniasta. Monipuolinen ruokavalio, hyvä mieli ja stressitön elämäntilanne ovat tärkeimpiä tulehdusten ehkäisijöitä.

Stressi on monen sairauden juurisyy. Lääkitsemällä vain tulehdusoireita tautikierre voi jatkua vuosia, jos todelliseen aiheuttajaan ei puututa. On selvitettävä stressin syyt ja mietittävä, millaisilla valinnoilla tilanne voidaan korjata. Ihminen on kokonaisuus, jossa vaikeudet yhdellä elämänalueella heijastuvat toisiin. Psyykkiset tekijät aiheuttavat fyysisiä oireita ja päinvastoin.

Aktiivinen seksielämä voi altistaa tulehduksille. Mikäli siemennestettä jää jatkuvasti emättimeen, se muuttaa emättimen happo–emäs –tasapainoa. Käytettäessä kondomia riski vähenee huomattavasti. Eritteet menevät sievästi pussiin ja roskiin eivätkä limakalvoja ärsyttämään. Hygienia on tärkeää. Kun rakastelu päätetään pisuun, se puhdistaa virtsaputken pään epäpuhtauksista. Pesu taas pitää näkymättömien taudinaiheuttajien määrän sellaisissa rajoissa, että oma vastustuskyky kykenee voittamaan ne. Liiallista pesua on kuitenkin vältettävä, sillä se voi horjuttaa kehon omaa mikrobitasapainoa.

Tulehduksen sattuessa voi kokeilla reseptivapaita itsehoitovalmisteita. Mikäli niitä ei ole saatavilla tai oireista ei ole selvyyttä, on syytä hakeutua lääkäriin. Samalla tulee selvittää, vaatiiko tulehdus myös partnerin hoitoa ja miten tulehduksia voi ehkäistä jatkossa. Terveys on hyvän seksin edellytys.

Sukupuolitaudit

Sukupuolitaudit ovat parisuhteessa eläville paitsi terveysriski, myös viesti parisuhteen ongelmista. Ne johtuvat yleensä toisen osapuolen syrjähypystä tai ovat perua aiemmista suhteista, sillä itämisaika voi olla kuukausia.

Jos puolison syrjähyppy paljastuu toiseen tartutetusta taudista, se tulee ilmi ikävimmällä mahdollisella tavalla. Teko kertoo, että syrjähypyn tehnyt ei ole piitannut itsestään eikä puolisostaan. Puolison voi olla mahdotonta luottaa enää häneen eikä yhteinen seksikään todennäköisesti maistu. Seksitauteihin saattaa liittyä voimakas likaisuuden leima.

Paras sukupuolitautien ehkäisykeino on onnellinen parisuhde, jossa molemmat voivat

Peskää rakastelun jälkeen toinen toisenne intiimit paikat.

luottaa toisiinsa. Kun kummatkin ovat terveitä, ei taudeista tarvitse kantaa huolta ja kun seksi tyydyttää, ei tarvitse hyppiä vieraissa.

Kyvyttömyys, ennenaikainen siemensyöksy ja seksiriippuvuus

Seksuaalinen kyvyttömyys ilmenee miehellä erektiovaikeuksina ja haluttomuutena. Naisella puhutaan frigiditeetistä eli kyvyttömyydestä orgasmiin tai yleisemmin haluttomuudesta.

Kyvyttömyys on tapana liittää tiiviimmin miehen seksuaaliterveyteen. Kyky, potenssi, on keskeinen miehisyyden osatekijä ja vastaavasti sen puuttuminen voi aiheuttaa vakavia psyykkisiä ongelmia.

Impotenssi voi olla erektiokyvyn heikkoutta tai sen puuttumista. Impotenssi on tavallisin miesten seksuaalisuuden häiriö. Aina kysymys ei ole ongelmasta. Ajoittainen kyvyttömyys kuuluu seksuaalisuuteen ja varsinaisesta impotenssista puhutaan vasta silloin, jos useimmat yhdyntäyrityksistä epäonnistuvat.

Impotenssin syitä voivat olla jännitys, epäonnistumisen pelko, parisuhdeongelmat, sairaudet. Alkoholin käyttö voi myös viedä kyvyn, vaikka halu olisikin tallella. Jos impotenssi aiheutuu fyysisestä sairaudesta, on sairauden hoito ensisijaista. Mikäli taas kyse on psyykkisistä syistä, vaaditaan omien pelkojen kohtaamista, kumppanin tukea ja toisinaan myös terapeutin apua.

Ennenaikainen siemensyöksy on miehillä luultua yleisempi ongelma. Sitä esiintyy sekä jatkuvasti häiritsevänä että ajoittaisena. Jälkimmäinen on yleisempää.

Ennenaikaiseen siemensyöksyyn voivat johtaa impotenssin tavoin muut sairaudet, mutta useimmin parisuhteen ja minäkuvan ongelmat. Stressi ja suorituspaineet johtavat usein ennenaikaiseen laukeamiseen. Mies saattaa tarkkailla kohtuuttomasti omaa suoritustaan ja pelätä kumppanin kritiikkiä. Tarvitaan keskinäistä luottamusta ja oman kehon tuntemusta. Jokainen mies pystyy siemensyöksyttömään orgasmiin, mikä mahdollistaa rakastelun jatkamisen lähes rajattoman pitkän ajan. Menetelmä on yksinkertainen ja sen oppii masturboimalla.

Toinen lääke ennenaikaiseen siemensyöksyyn on laajentaa rakastelemisen käsitettä. Sen ei tarvitse olla yhtäjaksoinen, pornoelokuvista tuttu rynkytys, joka jatkuu siihen saakka, että mälli lentää partnerin tukkaan tai suuhun. Pippeli voidaan laittaa pimpsaan, mutta keskitytäänkin höyläämisen sijaan partnerin klitoriksen kiihottamiseen tai vartalon ja pään hyväilemiseen. Kun partneri saa orgasmin, lihassupistukset kiihottavat pippeliä. Tämän jälkeen voi hyvillä mielin antaa tulla kuinka nopeasti tahansa, sillä se vain voimistaa toisen orgasmia.

Ennenaikaiseen siemensyöksyyn voi auttaa myös useita kertoja peräkkäin rakasteleminen. Orgasmin jälkeen voi pitää pienen palautumistauon ja esimerkiksi hyväillä tai nuolla puolisoa. Sen jälkeen voi taas alkaa seisoa uudelleen. Samaa voit toistaa useita kertoja peräkkäin.

Viimeistään neljännellä tai viidennellä kerralla tuleminen kestää varmasti riittävän, jos ei liiankin kauan. Tätä voi harjoitella itsetyydytyksellä.

Naisen frigiditeetillä viitataan sukupuoliseen kylmyyteen. Seksi ei huvita tai sitä kohtaan tunnetaan vastenmielisyyttä tai jopa pelkoa. Naisella voi olla myös vaikeuksia kiihottua tai saada orgasmia.

Haluttomuus voi johtua heikosta sukupuolivietistä, masennuksesta, peloista tai erilaisten lääkkeiden vaikutuksesta. Taustalta voi myös löytyä uskomus siitä, että seksi ilman lisääntymistä on syntiä eikä ainakaan naisen kuulu nauttia aktista. Seksuaalisuudella on voitu myös syyllistää kotona tai ympäristössä. Asenteiden muuttuminen edellyttää ongelman tiedostamista ja molempien puolisoiden myötävaikutusta.

Parisuhteessa haluttomuuteen voi johtaa läheisyyden puute, elämäntilanne ja väsymys. Syy voi olla myös traumaattisissa kokemuksissa, kuten kivuliaissa yhdynnöissä, hyväksikäytössä, seksuaalisuuteen kohdistuneessa arvostelussa tai huonommuuden tunteessa.

Naisen haluttomuutta ei useinkaan pidetä vakavana häiriönä kuten impotenssia miehillä, vaan pikemminkin normaaliin elämänkulkuun liittyvänä. Naisen seksuaalitoimintojen häiriöitä tunnetaan ylipäätään vähän. Niitä pidetään monimutkaisina, ongelmia määritellään eri tavoin eikä niille ole luotu yleisesti hyväksyttyä diagnostiikkaa. Naisen frigiditeetti ei vaikuta lapsensaantiin, mikä lienee osaltaan vaikuttanut tutkimuksen vähäiseen määrään. Miehen impotenssi taas muodostaa lisääntymiselle selkeän esteen, johon on intressi puuttua. Lapsen saaminen on miehelle normaalin maailmassa ainoa hyväksyttävä keino todistaa viriiliytensä.

Onnellisen parisuhteen kannalta frigiditeetti on yhtä suuri haaste kuin impotenssi. Jos nainen ei nauti eikä kykene saamaan orgasmia, hän alkaa todennäköisesti vältellä rakastelua. Tämä johtaa yhteisen seksielämän kuihtumiseen ja voi saada toisen osapuolen joko turhautumaan tai etsimään tyydytystä muualta.

Vitsin mukaan hääkakku on paras ehkäisyväline. Stereotypiassa naiselta häviää naimisiin mennessä kannustin seksiin, kun sillä ei saavuta mitään lisähyötyä. Tämän letkautuksen takana on ajatus siitä, että vain mies nauttii seksistä. Näin varmasti on, mikäli nainen ei tyydyty. Tällöin haluttomuus on luonnollista.

Halu rakastella syntyy siitä, että tuntuu hyvältä. Haluttomuutta voidaan perustella ympäristötekijöillä: on kiire, paljon työtä, vastuu painaa, ei ole yhteistä aikaa, lapset ovat hereillä. Takana on kuitenkin isompi ongelma, sillä aikaa ja keinoja löytyy aina, jos asia vain tuntuu tarpeeksi tärkeältä. Jos parisuhde löytyy henkilökohtaisten prioriteettien alapäästä, on puolisokin niin merkityksetön, ettei suhteelle haluta uhrata aikaa. Tällaisessa tilanteessa on turha ihmetellä, miksi seksi tai mikään muukaan ei maistu.

Seksielämä oirehtii parisuhteessa yleensä ensimmäisenä ja sen vaikutukset kärjistävät muita ongelmia. Sen vuoksi ongelmien purkamiseksi voi olla hyvä huolehtia ensisijaisesti toimivas-

Kuiskaa partnerisi korvaan kaupungilla, että haluaisit rakastella häntä.

ta seksistä ennen suhteen muihin ongelmiin paneutumista. Tyydyttynyt on rauhallisempi ja asiallisempi keskustelukumppani hankalassakin tilanteessa.

Jos seksistä muodostuu suhteessa valtapeli, toinen osapuoli voi esimerkiksi kiristää toiselta myönnytyksiä tai kotitöitä pihtaamalla tai yrittää muokata puolisoa mieleisekseen. Tällöin seksuaalisuus palvelee muita tarkoitusperiä kuin onnellisuutta. Taustalla voi olla vallanhimo tai riippuvuus. Kauhun tasapaino on suhteessa järkkynyt. Ahdistuneisuus, syyllisyys, urautuminen ja seksittömyys eivät kuulu onnelliseen parisuhteeseen, paitsi jos kyseessä on molempien yhteinen tahto.

Orgasmin teeskentelyllä yritetään ehkä säästää puolisoa riittämättömyyden tunteelta, näytellä intohimoista tai saada toinen tulemaan nopeammin. Kyse on Mukautuvan Lapsen tavasta toimia. Hän haluaa miellyttää toista. Huomio kiinnittyy omaan esitykseen eikä seksistä nauttimiseen. Feikkauksesta tulee helposti kierre ja sitä on jatkettava joka kerta rakastellessa. Mikäli joskus ei näyttelekään tyydytystä, saattaa puoliso alkaa ihmetellä, mikä meni vikaan. Mikä pahinta, näytteleminen ei auta kehittämään seksiä tyydyttävämmäksi. Helpompaa olisi, jos heti alusta alkaen keskustelee asiasta yhdessä partnerin kanssa ja menee mieluummin vaikka nukkumaan, jos seksi ei maistu, tai hyväilee ja hellittelee. Pahimmillaan feikkaaminen tuhoaa suhteesta läheisyyttä ja rehellisyyttä. Se on puolison pettämistä.

Suhteessa on tärkeä niin miehen kuin naisenkin kyvyn kannalta vahvistaa myönteisiä kokemuksia antamalla palautetta, aikaa, läheisyyttä ja rakkautta. Kyvyttömyys on yhteinen ongelma, josta molempien tulee kantaa huolta.

Seksiriippuvuudella tarkoitetaan pakkomielteisiä seksuaalisia ajatuksia ja tekoja, jotka koetaan häpeällisiksi ja jotka haittaavat omaa, kumppanin tai sivullisten elämää. Riippuvainen pyrkii salaamaan ne kumppaniltaan ja ystäviltään. Riippuvuus saattaa johtaa yhä uusien kumppanien jatkuvaan hakemiseen, epätoivoiseen takertumiseen, pakonomaiseen itsetyydytykseen, pornon ja seksipalvelujen hallitsemattomaan kuluttamiseen, toistuvaan seksiin tuntemattomien kanssa julkisella paikalla, suhteisiin, joissa on kiinnijäämisen riski, jatkuvaan itsensä paljasteluun, raiskaamiseen ja väkivaltaiseen seksiin.

Suhde seksiriippuvaisen kanssa ei ole parisuhde. Addikti pyrkii vain seksuaalisen mielihyvän kokemiseen läheisyyden ja rakkauden sijaan. Riippuvuus on verrattavissa alkoholismiin, peliriippuvuuteen ja huumeiden käyttöön. Suomessa seksiriippuvuuden hoito on kehittymätöntä, vaikka riippuvuus yleistyy.

Jos kokee seksiriippuvuuden ongelmaksi, voi ottaa yhteyttä mielenterveystoimistoon. Apua tarjoavat myös Väestöliiton seksuaaliterveysklinikka, Helsingin seksuaalineuvonta–asema ja Sexpo säätiön auttava puhelin.

Kokeilkaa rakastella kaksi kertaa peräjälkeen.

Uskottomuus

Uskottomuus on yleistä niin miehillä kuin naisilla. Syyt voivat olla moninaiset. Kyseessä voi olla turhautuminen seksielämään, kosto, toisen haluttomuus, kokeilunhalu, rakastuminen tai mikä tahansa muu parisuhteessa vaikuttava tekijä.

Yleisesti uskottomuutta esiintyy silloin, kun toinen puoliso on vaihtamassa suhteesta toiseen ja haluaa tehdä sen lennossa. Hän ei ehkä uskalla jäädä yksin, vaan pitää entisen partnerinsa kuvioissa mukana siihen saakka, kunnes uusi on löytynyt.

Uskottomuudelle voi löytää vaihtoehdon, jos puolisot kykenevät keskustelemaan avoimesti asiasta ja sen juurisyystä ennen tekoihin ryhtymistä. Turhautuminen seksielämään tai toisen haluttomuus voivat ratketa ongelmista keskustelemalla. Kun toinen puoliso tulee tietoiseksi ongelmasta, hän voi omalla käytöksellään yrittää korjata tilannetta. Yhdessä voidaan hakea virikkeitä esimerkiksi seksileluista tai kokeilla jotain muuta uutta ja jännittävää.

Kosto toisen puolison uskottomuudesta johtaa helposti kierteeseen, jonka ainoa katkaisu on ero. Jos ongelmista voidaan keskustella, pahaa oloa voi purkaa toiminnan sijaan sanoiksi. Parhaassa tapauksessa kostonhimo väistyy anteeksiannoksi ja pari palaa kilpailemaan hyvän tekemisessä toisilleen.

Jos toisen kokeilunhalu yltyy suhteen onnellisuutta uhkaavaksi tekijäksi ja partnerilta löytyy riittävästi avoimuutta ja ymmärrystä, on halua mahdollista lähteä tyydyttämään yhdessä. Tämä kuitenkin edellyttää molempien halua eikä se saa vaatia uhrautumista. Toinen vaihtoehto on muuttaa suhde avoimeksi, jolloin kummallakin on oikeus ulkopuolisiin suhteisiin.

Radikaalit muutokset saattavat johtaa ongelmien kärjistymiseen ja lopulta eroon, mutta pettämisellä voi olla sama vaikutus. Paremman näistä vaihtoehdoista tekee niiden avoimuus ja se, että niistä on puhuttu yhdessä. Mikäli ratkaisu tuntuu jommankumman mielestä huonolta, saattaa olla parempi erota ja yrittää uudelleen jonkun muun kanssa.

Parisuhteen ulkopuolisia rakastumisia tapahtuu vääjäämättä. Suhteen onnellisuudesta riippuu, miten ne vaikuttavat partneriin ja suhteeseen. Ihastumisen ei tarvitse johtaa pettämiseen tai salailuun. Asian voi myös jakaa puolisonsa kanssa, jos hän ei ole taipuvainen mustasukkaisuuteen tai vainoharhaisuuteen.

Eroa valmistelevan uskottomuus uuden parisuhteen löytämiseksi on tilanteista vaikein. Uuden kumppanin tai aikeen paljastumisesta saattaa seurata sabotointiyrityksiä tai vanhan suhteen välitön loppu. Eroa valmisteleva puoliso on jo tehnyt päätöksensä, mutta hän saattaa kaivata sille lisävahvistusta. Reilumpi ratkaisu olisi erota ensin ja etsiä vasta sen jälkeen uusi partneri. Näin kumpikin puoliso vapautuisi omilla tahoillaan etsimään onnellista parisuhdetta tai miettimään, mitä elämältään haluaa.

Kerro partnerillesi, mitä pidät hänessä erityisen kauniina/komeana.

Kokeilunhaluun

Seksi on matka tuntemattomaan, jossa mikään ei saisi olla liian likaista tai kiellettyä, jos se vain tuntuu molemmista hyvältä eikä vahingoita. Ihmisruumis tarjoaa lukemattoman määrän erilaisia teitä seksuaaliseen nautintoon. Kokeilunhalu on erinomainen vastalääke arjen harmauteen.

Kokeilut edellyttävät, että omasta seksuaalisuudesta voidaan puhua avoimesti ja kursailematta. Salaisimmatkin mielihalut saattavat saada puolisossa vastakaikua ja jatkuva kokeilunhalu estää urautumista. Tukahdutettu tai vaiettu mielihalu on omiaan myrkyttämään suhdetta ja ajamaan puolisoa toiseen syliin, vaikka parisuhde olisikin muuten onnellinen.

Seksuaalinen suuntautuminen

Seksuaalisuutta määrittävät useat normit ja tabut. Seksuaalista suuntautumista, seksitapoja ja –asentoja, suhteen laillisuutta ja partnerien välistä ikäeroa on pyritty säätelemään erottamalla toisistaan normaali ja epänormaali. Siinä missä nykyään erotellaan hetero–, homo–, bi– ja transsuhteita, antiikin Kreikassa puhuttiin yleisemmin halusta kauniiseen. Se saattoi tarkoittaa yhtä hyvin halua samaan kuin vastakkaiseenkin sukupuoleen.[14]

Heterosuhteella tarkoitetaan miehen ja naisen ja homosuhteella kahden miehen tai naisen välistä parisuhdetta. Biseksuaali on kiinnostunut seksistä sekä miesten että naisten kanssa. Transsukupuolinen taas kokee, että hänen psyykkinen ja fyysinen sukupuolensa ovat ristiriidassa keskenään. Biologinen nainen tuntee itsensä mieheksi tai mies naiseksi. Tämä on eri asia kuin transvestisuus, jossa henkilöllä on sisäinen tarve eläytyä vastakkaiseen sukupuoleen ja ilmaista omia siihen liittyviä puoliaan esimerkiksi pukeutumalla, meikkaamalla, elekielellä tai muulla rooli–ilmaisulla. Mikään näistä ei ole perversio, vaan kyseessä ovat erilaiset seksuaalisuuden ilmentymät.

Normaalin tuominen osaksi parisuhdetta tappaa leikkisyyden ja rutinoi seksin työn kaltaiseksi suorittamiseksi, jossa oma ja toisen onnellisuus kärsivät. Perversioiksi määritellään ne asiat, joita ei uskalleta kokeilla eikä sallia muillekaan. Onnellisessa parisuhteessa perversioille voidaan antaa uusi merkitys. Ne ovat jännittäviä mielihaluja, jotka syntyvät lapsenomaisesta kokeilunhalusta ja seksuaalisesta avoimuudesta.

Onnellisessa suhteessa mikään ei ole liian rajua tai outoa keskusteltavaksi tai ainakaan fantasioitavaksi yksin tai yhdessä puolison kanssa. Onnettomassa parisuhteessa taas kaikki voi olla perverssiä yhdessä oleminen mukaan lukien.

Kokeilkaa muuttaa totuttuja kuvioita rakastellessa päinvastaisiksi.

Kumppanien määrä

Montako seksikumppania on hyvä määrä miehelle? Entä naiselle? Paljonko kokemusta eri kumppaneista pitää olla, jotta voi kehua olevansa kokenut? Montako kumppania on liian monta ja tekee miehestä pukin ja naisesta jakorasian?

Vastaukset kertovat yhteiskuntamme normeista. On hyvä muistaa, että kyse on jälleen kerran keinotekoisista määritelmistä, jotka ovat tiettyihin ehtoihin, aikaan ja ympäristöön sidottuja. Ne ovat normaalin ilmentymiä. Oikeita tai vääriä vastauksia ei ole.

Ensimmäinen rakastelukerta ja neitsyys ovat saaneet länsimaissa, etenkin katolisissa kulttuureissa, eeppiset mittasuhteet. Immenkalvon puhkaisu ja neitsyyden vieminen voivat tehdä miehestä sankarin, kun taas naiselle neitsyyden varjeleminen ja vasta avioliitossa antautuminen ovat lähes pyhimykseksi tekeviä hyveitä.

Seksistä ei muutu likaiseksi eikä pimpsa tai pippeli kulu käyttämällä, päinvastoin. Kokeneempi tuntee paremmin ruumiinsa, osaa ja uskaltaa nauttia ja viestiä haluistaan kumppanille. Osaavan rakastajan elkeitä elokuvista opetellut neitsyt voi olla huonoin mahdollinen sänkykaveri.

Neitsyyttä ihannoivat saattavat olla epävarmoja itsestään ja pelätä vertailua muihin. Siksi neitsyt on heille toivottu ja turvallinen seksikumppani. Neitsyen kanssa ennenaikainen siemensyöksy, erektio–ongelmat ja frigiditeetti eivät paljastu.

Seksi on luonnollinen osa elämää ja jokaisella on joskus ensimmäinen kerta. Itsetyydytyksen kautta kuka tahansa voi oppia tuntemaan kehonsa toimintaa ja sängyssä parhaiten pärjäävät ne, jotka tietävät mitä haluavat ja tuntevat itsensä.

Useat kumppanit auttavat oppimaan uusia asioita, mutta yhdenkin kumppanin kanssa voi rakastelukokemusta syventää ja parantaa loputtomasti, jos intoa ja aikaa riittää. Siinä vaiheessa kun joku väittää olevansa kokenut, voisi kuvitella hänen kyllästyneen ja ryhtyneen selibaattiin, sillä seksi on jatkuva tutkimusmatka eikä uuden kokeilemisen ja oppimisen tarvitse lakata koskaan.

Tässäkin asiassa kannattaa kuunnella itseään. Muiden kuunteleminen ja normaalin noudattaminen eivät takaa nautintoa.

Asennot

Erilaisia rakasteluasentoja löytyy satoja. Osa niistä edellyttää sellaista akrobatiaa, että samanaikainen joogaharrastus voi olla välttämätön. Hyvää tasapainoa vaatii esimerkiksi rinkeli –niminen asento. Partnerit istuvat kasvotusten, haarat levällään, jalat ilmassa ja tasapainoilevat takapuolensa päällä. Tukea voi ottaa partnerin käsistä.

Rakastelun kuluessa voi hyödyntää monia eri asentoja, mutta ne eivät ole itsetarkoituksia.

Keskustelkaa perversioista, joista olette kuulleet tai lukeneet.

Asennot ovat tekniikkaa, ja vasta rakkaus ja halu tuovat niihin sisällön. Asentojen tulee tuntua hyvältä ja tukea jaksamista niin, että voi rakastella paikkojen puutumatta tai selän menemättä mutkalle.

Omia lempiasentoja kannattaa etsiä ennakkoluulottomasti. Mikään asento ei ole perverssi, jos se miellyttää itseä ja kumppania. Vain kokeilemalla on mahdollista tietää, mikä tuntuu hyvältä ja toimii. Lapsen minätila on sänkyleikeissä otollisin. Jos määräilevän ja kaavoihin kangistuneen Vanhemman annetaan sekaantua leikkiin, innostus ja kokeilunhalu kuolevat lähetyssaarna–asentoon. Aikuinen taas saattaa rationalisoida aktin ilottomaksi katsomalla kelloa ja mittaamalla pulssia.

Seksielämää piristämään voi käyttää asento–oppaita ja kuvitettuja ohjeita, joita löytyy internetistä. Myös intialainen seksuaalikäyttäytymisen klassikko, Kamasutra, on aina yhtä ajankohtainen. Hyvät asennot löytyvät kuitenkin usein tilanteessa. Laita mieleistäsi musiikkia soimaan, virittäydy tunnelmaan ja anna mennä.

Asentojen lisäksi kannattaa kokeilla erilaisia rakastelupaikkoja: tiskipöytää, komeroa, suihkua, parveketta, teinileffoista tuttua auton takapenkkiä tai konepeltiä, merta, hiekkarantaa tai sen puuttuessa vaikka lasten hiekkalaatikkoa. Tärkeintä on, että paikka tuo lisäväriä ja kiihottaa molempia aiheuttamatta kuitenkaan häiriötä yleiselle järjestykselle. Saunaa emme suosittele. Sitä ovat epäilemättä kaikki suomalaiset kerran elämässään kokeilleet ja todenneet, että se sopii paremmin esi– tai jälkileikkeihin ja puhdistautumiseen.

Peppuseksi

Peppuseksiä harrastetaan monissa hetero– ja homosuhteissa. Jos et ole kokeillut sitä aikaisemmin, varaa runsaasti aikaa. Ensin on kuitenkin syytä selvittää, ovatko molemmat osapuolet halukkaita kokeilemaan. Jos ajatus tuntuu vastenmieliseltä, on yrityksistä paras luopua.

Peppuseksissä takapuoli tulee rentouttaa esimerkiksi hieromalla pakaroita ja peräaukkoa. Kun lihakset ovat rentoutuneet, sisään voi laittaa hitaasti ja varovasti ensin yhden hyvin liukastetun sormen. Kun sulkijalihas tuntuu täysin rennolta, sormea voi liikutella varovasti niin, että lihas tottuu ärsytykseen eikä reagoi supistelemalla. Samalla voi hieroa pakaroita ja hyväillä takapuolta.

Pippeli tulee liukastaa huolella koko matkalta ennen sisään laittoa. Kumppani kannattaa ohjeistaa auttamaan ja näyttämään, mikä tuntuu hyvältä. Pippelin kannattaa antaa olla rauhassa sisällä ennen kuin sitä alkaa varovasti liikutella.

On hyvä käyttää mieluummin liikaa kuin liian vähän liukastetta, sillä takapuolesta puuttuvat luonnolliset liukasteet. Jos peppu tuntuu kireältä, lopeta välittömästi ja anna sille aikaa rentoutua. Liika voima ja vauhti voivat rikkoa paikat ja tehdä kokemuksesta ikävän.

Miettikää yhdessä, miltä kummastakin tuntuisi ajatus ryhmäseksistä.

Peppuseksistä voi tulla molempia tyydyttävä elämys, jos aivot pystytään jättämään narikkaan ja antamaan valta nautinnolle.

Ryhmäseksi

Ryhmäseksi tarkoittaa sitä, että useampi kuin kaksi ihmistä rakastelee keskenään tai samassa tilassa. Kimppakiva on yksi suosituimmista seksifantasioista. Heteromiehet unelmoivat seksistä kahden naisen kanssa ja naiset kahden miehen. Useimmiten ryhmäseksi jää mielikuviin.

Ryhmäseksi oli luolaihmisille normaalia. Kun joku alkoi luolassa rakastelemaan, äänet ja hajut innoittivat muitakin puuhailemaan. Samaa ilmiötä voi kokeilla itseään likoon panematta rakastelemalla esimerkiksi pornoleffan tahdittamana.

Varsinaista ryhmäseksiä harrastetaan yksityisjuhlissa tai erityisissä klubeissa. Kokeilunhalu tuo klubeille heteroita, mutta pääsääntöisesti asiakaskunta koostuu yksin tai parisuhteessa elävistä bi– ja homoseksuaaleista, jotka haluavat toteuttaa toista, parisuhteesta eriävää seksuaalista suuntautumistaan. Kun pariskunta menee klubille, tapahtumasta tulee yhteistä tekemistä eikä tarpeiden tyydyttäminen vaadi puolison pettämistä ja salailua.

Heteroille klubit mahdollistavat osallistumisen ryhmäseksiin joko rakastelua vierestä katselemalla, rakastelemalla itse muiden mukana tai osallistumalla kimppoihin. Klubiharrastuksesta voi näin löytyä aktiviteetteja tasaamaan parin epäsuhtaisia seksitarpeita tai yhteisten fantasioiden toteuttamiseen. Voyeristeille klubit mahdollistavat tirkistelyn, ekshibitionisteille taas tilaisuuden paljastella itseään.

Klubeissa voidaan harrasta myös erityistä ryhmäseksin muotoa, parinvaihtoa. Swingin lievin muoto, soft swing, tarkoittaa samassa tilassa yhtä aikaa rakastelua. Hard swingissä vaihdetaan pareja tai harrastetaan ryhmäseksiä.

Ryhmäseksin haittapuolena ovat tartuntataudit, joita vastaan tulee varustautua kuten kahden ihmisen suhteessakin. Lisäksi ryhmäseksistä voi seurata mustasukkaisuutta, vihaa ja parisuhdeongelmia, jos toinen osapuolista kokee, että häntä on käytetty hyväksi. Ryhmäseksiä kannattaa kokeilla vain, jos molemmat todella haluavat sitä, ovat sinut itsensä ja toisen kanssa eikä suhteessa esiinny mustasukkaisuutta.

Seksilelut

Seksileluja myydään seksikaupoissa ja verkkokaupoissa. Niitä voi hankkia seksielämän mausteeksi ja fantasioihin tai tyydyttämään kokeilunhalua.

Seksilehti tai pornoelokuva voi tarjota yhteistä katseltavaa ja niistä voi ammentaa fantasioita

tai ideoita kokeiltavaksi. Useimmat elokuvista on kuitenkin suunnattu miehille ja ne voivat jättää naiset kylmiksi. Keskeisintä elokuvissa on huohotus, rynkytys ja roiskiminen. Naisten naisia varten tekemät pornoelokuvat, joita niitäkin on, sisältävät hieman enemmän elokuvamaista, juonellista tarinaa, joka voi ruokkia fantasioita, mutta ne sisältävät myös runsaasti miehiä kiinnostavaa suoraa toimintaa ja lähikuvia sukuelimistä.

Rakasteluleluiksi on tarjolla erilaisia hieromasauvoja, joita voidaan käyttää esileikin tai rakastelun aikana sekä muita surisevia kiihottimia, joilla voidaan stimuloida esimerkiksi pippeliä tai klitorista. Dildoja löytyy erikokoisia, –muotoisia ja –värisiä joka makuun. Varsinainen fyysinen nautinto on toisarvoinen lelujen käytön tuottaman kiihotuksen rinnalla, sillä emättimessä on yhtä vähän tuntoa kuin pippelin varressa. Leikki on tärkeintä.

Seksiasusteiden avulla leikitään roolileikkejä. Ne vapauttavat vaikkapa Kissanaisen ja Batmanin kiihkeään kohtaamiseen, jossa nahka kiiltää ja ruoska soi. Sama koskee erilaisia seksialusasuja, joissa voi olla reikä pimpsan tai pippelin kohdalla niin, että voi rakastella vaatteet päällä. Seksiasuissa yleisesti käytetyt materiaalit, kumi, nahka tai muovi voivat tuottaa iholle kiihottavia tuntemuksia.

Sidontaan löytyy tavallisia tai karvapehmusteisia käsirautoja, silmänaamioita, remmejä, teippejä, huppuja, suukapuloita ja köysiä. Tosin pyykkinaru ja vaatekaapista löytyvät vyöt ajavat saman asian. Jos kiksejä saa kivusta, alistamisesta tai alistetuksi tulemisesta, kasvaa tuotetarjonta entisestään, mutta samaa voi kokeilla ilman erikoisvälineitäkin. Rekvisiitta kuitenkin myy, sillä se on monelle leikeissä tärkeämpää kuin toiminta.

Seksilelut saavat käyttäjänsä tuntemaan itsensä seksikkäiksi ja halutuiksi, ja tarjoavat rakasteluun uutuudenviehätystä ja vaihtelua. Samaa tunnetta on mahdollista etsiä kotikonstein.

Fantasiat

Mielikuvat ovat keskeinen osa seksiä. Niitä käytetään kiihottumiseen, kiihotuksen ylläpitämiseen ja orgasmin saavuttamiseen. Fantasioita ei toteuteta eikä niistä yleensä kerrota muille, sillä mielikuvat voivat jaettaessa menettää tehonsa.

Miesten ja naisten fantasiamaailmat ovat samankaltaisia, jos sellaisia on. Kaikki eivät suinkaan fantasioi, vaan ammentavat ärsykkeensä käsin kosketeltavasta ja silmin nähtävästä. Tyypillisiä fantasia–aiheita ovat mielikuvat oman ja vastakkaisen sukupuolen kehoista, muistot aiemmista seksikokemuksista, seksi jonkun muun kuin senhetkisen kumppanin kanssa, seksiin pakottaminen, toisten seksin katseleminen, seksi saman sukupuolen edustajan kanssa ja ryhmäseksi.

Fantasiat liikkuvat usein sellaisilla alueilla, joita ei tavallisessa elämässä toteutettaisi. Ne voi-

vat olla perverssejä ja väkivaltaisia. Niissä harjoitetaan valtaa, vapaudutaan syyllisyydestä ja kokeillaan kiellettyä.

Fantasiamaailma voi kummuta omista kokemuksista, unelmista, elokuvien tai kirjojen tarjoamista virikkeistä. Aineksena voi käyttää mitä tahansa, kunhan se tuntuu kiihottavalta. Hyvässä fantasiassa yhdistyvät mielenkiintoinen ympäristö ja lähikuvat toimijoista. Sulje silmäsi ja anna mielikuvituksesi lentää roomalaisiin orgioihin, joissa orjat leyhyttelevät palmunlehtiä ja toteuttavat pienimmätkin toiveesi, 1600–luvun vapaa–ajattelijoiden, libertiinien, perverssiin maanalaiseen kokoukseen tai kahden salaisen aasialaisagentin kohtaamiseen hämyisellä kiinalaisella kujalla. Vaihtele kuvakulmia ja anna fantasiasi tarkentua lavasteista kehon yksityiskohtiin, asentoihin, ilmeisiin, aktiin.

Fantasioidessa olet Lapsen luovassa mielentilassa ja käytät tärkeintä sukuelintäsi, aivoja, ruokkimaan fyysistä mielihyvää. Mitä elävämmän fantasiamaailman onnistut luomaan, sitä vilkkaampi seksielämäsi on.

Yhteenveto

Seksi on jännittävä tutustumismatka itseen ja toiseen. Parhaimmillaan se on virikkeellistä, pahimmillaan rutinoitunutta. Seksielämää voi kehittää keskustelemalla, kokeilemalla sekä opettelemalla tuntemaan paremmin omia ja partnerin mieltymyksiä.

Älä kaihda mitään, vaikka se tuntuisikin epänormaalilta. Hyvässä suhteessa mikään ei ole perverssiä, jos molemmat haluavat ja pitävät siitä. Älä tee sellaista, jota vain toinen haluaa tai joka saattaa satuttaa henkisesti tai fyysisesti. Hyvä seksi syntyy luottamuksesta ja kunnioituksesta.

Muista seksileikeissä Lapsen kokeilunhalu, spontaanius ja estottomuus. Vanhempaa tarvitset rakkauteen, hellyyteen ja läheisyyteen ja Aikuista rationaaliseen keskusteluun vaihtoehdoista. Kun olette molemmat läsnä kokonaisina ihmisinä, seksi laajenee aktista ruumiin ja mielen kokonaisvaltaiseksi nautinnoksi, loputtomaksi mielihyvän lähteeksi.

Hyvään seksiin kuuluu hyväilyä, halauksia, sylissä pitämistä, suutelua, toisen kiihottamista niin henkisesti kuin fyysisestikin, rakkautta ja läheisyyttä. Sukuelimet ovat vain yksi monista seksuaalisen mielihyvän lähteistä. Aivot ovat tärkeimmät ja voit ruokkia niitä fantasioilla. Iho on suurin sukuelin ja otollinen erilaisille nautinnoille erogeenisten alueiden kautta.

Hyvä seksi on tärkeä osa parisuhdetta. Seksiongelmiin kannattaa puuttua heti, sillä ne heijastuvat parisuhteen muille osa–alueille.

Loppusanat

Millainen on unelmiesi parisuhde? Oletko onnellinen? Entä mikä on elämäsi tarkoitus? Toivomme, että kirjamme on johdattanut sinua miettimään vastauksia ja voit rohkeasti punnita kaikkia tarjolla olevia vaihtoehtoja.

> *Meille parisuhde on elämämme tärkein asia. Se tekee meidät onnelliseksi ja tuo jatkuvaa mielihyvää.*

Englannissa hyvän parisuhteen arvo on laskettu rahassa sen tärkeyden todistamiseksi. Summaksi saatiin satoja tuhansia euroja. Vaikka laskutoimituksen tarkoitus oli hyvä, toteutus ontui, sillä onnea ja toista ihmistä ei voi mitata rahassa. Parisuhteen tarkoitus on palvella puolisoja, ei muita ihmisiä tai yhteiskuntaa.

Hyvä parisuhde täyttää elämän. Se ei ole vain yhteisen talouden ja sängyn jakamista tai kalenteriin merkittyjä tapaamisia. Ihanteellisessa tapauksessa puolison kanssa voi tehdä lukemattomia asioita. Useimmat niistä ovat niin arkisia, että ne voivat tuntua jopa tylsiltä, mutta yhdessä rakkaan kanssa ne muuttuvat mielekkäiksi.

> *Me teemme yhdessä seuraavia asioita: ruuanlaitto, kaupassa käynti, tiskaus, siivous, kävely, hyväily, niska–, jalka– ja selkähieronta, rakastelu, matkustaminen, bloggaaminen, kirjojen ja lehtijuttujen kirjoittaminen, koiran ulkoilutus, puutarhanhoito, remontointi, ihmisten tapaaminen, yhteydenpito tuttaviin, elokuvien katselu, pelaaminen, löhöily ja laiskottelu.*

Sinä voit löytää omassa parisuhteessasi paljon muitakin asioita. Tarvitset vain aikaa, mieluimmin määrättömästi, sekä itselle että toiselle. Parisuhde voidaan nähdä aikasyöpön sijaan onnellisuuden lähteenä. Yhteistä tekemistä ei tarvitse keksiä eikä sille tarvitse varata laatuaikaa. Aikaa on aina sellaisille asioille, joista pitää ja kääntäen: ikäville asioille ei löydy koskaan aikaa.

Transaktioanalyysi tarjoaa työkalun vuorovaikutukseen parisuhteessa. Voit valita tietoisesti minätilat ja ottaa huomioon puolisosi tarpeet. Kun sinä ja puolisosi saatte tarvittaessa Vanhemman hoivaa, voitte nauttia Lapsen luovuudesta ja kokeilunhalusta ja ongelmatilanteissa käsitellä asiat rationaalisesti Aikuisina, suhde toimii.

Meillä kaikilla on mahdollisuus elää onnellisessa parisuhteessa, jos vain sitä haluamme. Valinta on sinun.

Tunnusta rakkautesi joka päivä.

Viitteet

1) Berne, Eric (1964): *Games People Play.* Ballantine Books, New York. Kirjasta on saatavilla myös suomennos: Berne, Eric (1980): *Kanssakäymisen kuviot*. Suomentanut Erkki Puranen. Gummerus, Jyväskylä.

   Stewart, Ian & Joines, Vann (1987): *TA Today*. A New Introduction to Transactional Analysis. Lifespace Publishing, Nottingham & Chapel Hill.

2) Käsittelemme minätilat Vanhempi–Aikuinen–Lapsi (englanniksi Parent–Adult–Child) tiivistetysti ja vain parisuhteen kannalta, funktionaalisesti. Kokonaisvaltaisen kuvauksen minätiloista voit lukea teoksesta Stewart & Joines 1987, s. 11–38. Se sisältää myös minätilojen strukturaalisen analyysin, joka kertoo minätiloista yksilön kannalta.

3) Voit lukea lisää sivelyistä (englanniksi stroke) Stewart & Joines 1987, s. 72–86.

4) Lisää ajan strukturoinnista (englanniksi time structuring) Stewart & Joines 1987, s. 87–95.

5) Stewart & Joines (1987, s. 251) kritikoivat eräitä kollegojaan siitä, että nämä ovat keskittyneet mahdollisimman monien pelien identifioimiseen. Heidän mukaansa pelien määrä tulisi pitää taloudellisena, sillä useimmat pelit ovat toistensa variantteja. Me olemme tehneet tässä kirjassa tietoisen valinnan kuvata pelikäyttäytymistä eri pelien tunnistamisen avulla. Tarkoituksena ei ole laajentaa peliteoriaa.

6) Voit lukea lisää Foucault'n kolmiosaisesta, seksuaalisuuden historiaa käsittelevästä teoksesta: *Histoire de la sexualité I*. La volonté de savoir. Gallimard, Pariisi, 1976; *Histoire de la sexualité II*. L'usage des plaisirs. Gallimard, Pariisi, 1984; *Histoire de la sexualité III*. Le souci de soi. Gallimard, Pariisi, 1984. Kirjasta on saatavilla myös suomennos: Foucault, Michel (1988): *Seksuaalisuuden historia*. Suomentanut Kaisa Sivenius. Gaudeamus, Helsinki.

7) Patologioista (englanniksi structural pathology) Stewart & Joines 1987, s. 50–55 ja skripteistä (englanniksi script) Stewart & Joines 1987, s. 99–133.

8) Risteävistä transaktioista (englanniksi crossed transactions) Stewart & Joines 1987, s. 62–65.

9) Salatuista transktioista (englanniksi ulterior transactions) Stewart & Joines 1987, s. 65–68.

10) Olemme lainanneet esimerkin Bernen kirjasta *Games People Play.*

11) Osa Bernen peleistä on muistiinpanonomaisia hahmotelmia. Olemme kirjoittaneet niitä auki luettavuuden nimissä, jotta ne palvelisivat paremmin tämän kirjan lukijoita.

12) Psykiatri–pelistä voit lukea lisää Bernen pelikirjasta. Se ei ole parisuhdepeli eikä näin ollen kuulu kirjamme aiheisiin.

13) Voit lukea lisää antiikin Kreikan Aphrodisiasta Foucault'n *Seksuaalisuuden historian* toisesta osasta (1984, s. 43–44 ja 47).

14) Halusta kauneuteen laajemmin Foucault'n *Seksuaalisuuden historian* toisessa osassa (1984, s. 207–221).

ONNELLISET YHDESSÄ

Onnelliset yhdessä on parisuhdekirja aikuiselle, joka haluaa tavoitella onnellista parisuhdetta ja hyvää seksiä. Oletko valmis harkitsemaan vaihtoehtoja avarakatseisesti tyytymättä kompromisseihin ja luopumatta onnellisuudestasi?

Kirja ohjaa etsimään vastauksia onnellisen parisuhteen taustalla vaikuttaviin kysymyksiin: "Olenko onnellinen?", "Mitä haluan elämältäni?" ja "Mikä on elämän tarkoitus?"

Vuorovaikutukseen ja parisuhteen solmujen avaamiseen sovelletaan yhdysvaltalaisen Eric Bernen kehittämää, käytännönläheistä transaktioanalyysia.

Kirja soveltuu parisuhteessa eläville, eroa harkitseville, eronneille ja suhdetta etsiville. Se auttaa arvioimaan onnistumismahdollisuuksia ja antaa virikkeitä ongelmien ratkaisuun. Jos haasteet ovat ylitsepääsemättömiä, ero voi tarjota uuden alun. Uutta suhdetta etsivää kirja auttaa kumppanin löytämisessä.

Meillä kaikilla on mahdollisuus elää onnellisessa parisuhteessa.

Päivi ja Santeri avioituivat vuonna 2004 ja lähtivät kiertämään rinkat selässä maailmaa. Pariskunta on kolunnut kolmesti maapallon ympäri ja häämatka jatkuu edelleen.